Maitreya Magazine

nummer 2 jaargang 12

TIBETAANS BOEDDHISME

Programma rest 1990
Dalai Lama in België
De Mahayana motivatie

Maitreya Instituut

MEMBER OF THE F.P.M.T.

(foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition)

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak. Het centrum is 's maandags gesloten, bel ons dus niet op maandag.

MAITREYA MAGAZINE

Nummer 2/Jaargang 12
Juni, juli, augustus 1990

VERSCHIJNING

Tenminste 1 × per kwartaal.

UITGAVE

Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

REDAKTIE EN VERTAALTEAM

Gelong Thubten Tsépel
Gelong Jampel Pharchin
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Edward Theunissen
Lucienne v.d. Ende

EIND- EN FOTOREDAKTIE

Jan-Paul Kool

VORMGEVING

Jan-Paul Kool

ILLUSTRATIES

Andy Weber

DRUK

Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT

Stichting Maitreya Instituut 1990c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM

Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN

Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,— per jaar.
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN

Voor abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.
Bank: N.M.B. Beneden Leeuwen, rekn.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN

Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS

Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN

Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 05787-1450

Het kantoor van het instituut is telefonisch bereikbaar van 10.00-12.30 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat. 's Maandags gesloten.

DAGELIJKS BESTUUR STICHTING MAITREYA INSTITUUT

Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk 40
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Laarstraat 27
8166 GR Emst

Penningmeester en manager
Jan-Paul Kool
Laarstraat 27
8166 GR Emst

DOELSTELLING

De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,— KORTING-DONATEUR 1990**

De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,— KORTING-DONATEUR 1990 te worden voor *f* 25,— per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.: 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2 × per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4 × per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) en **10% korting** op **alle kursussen** in het Maitreya Instituut. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 52 aangesloten centra in de hele wereld. Let op! Hierbij is geen abonnement op het Maitreya Magazine inbegrepen.

***f* 100,— MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1990 & FPMT-LID 1990**

Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,— Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4 × per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2 × het Engelstalige Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

DONATEUR GESHE AKTIE

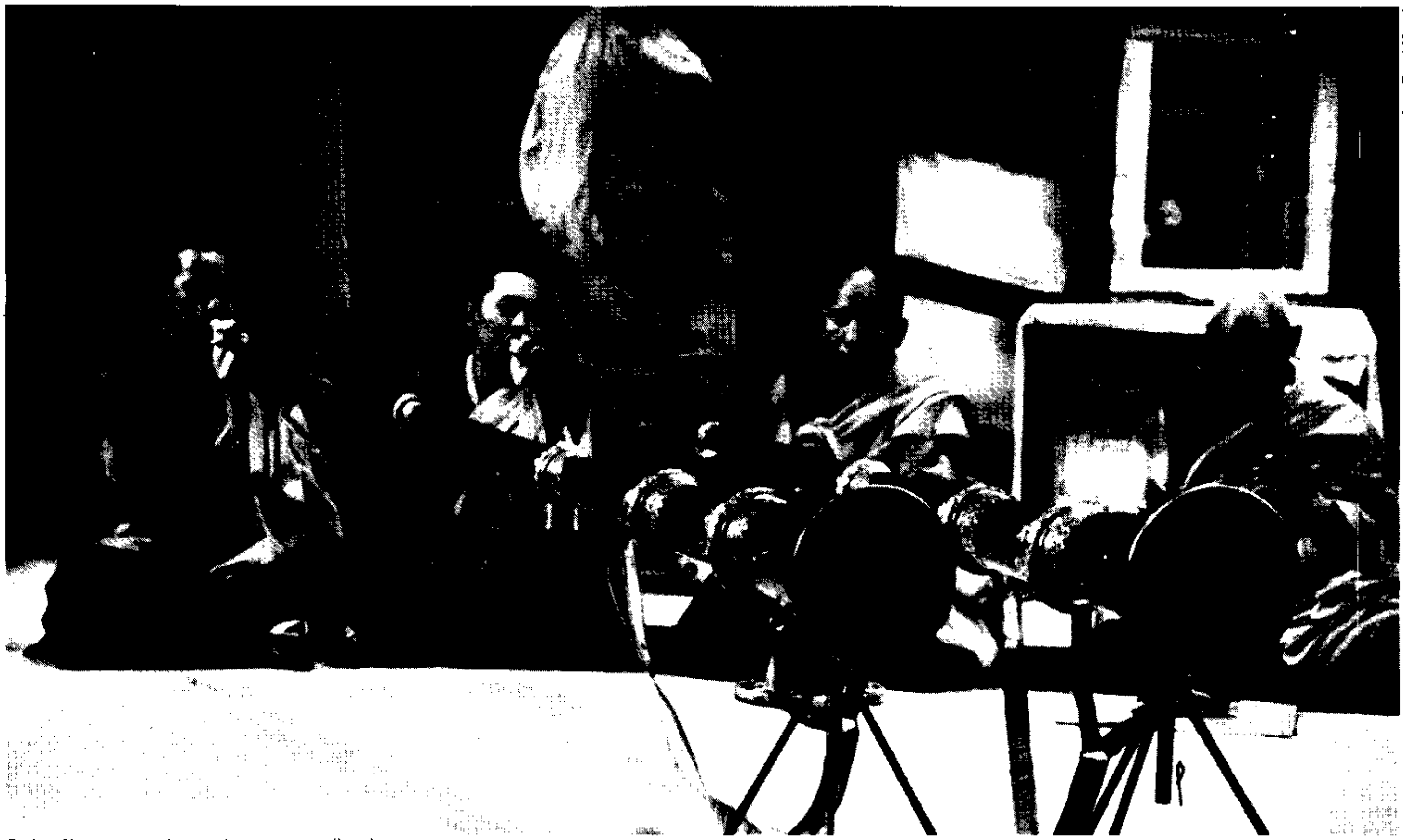
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze postof bankrekening met vermelding van: Geshe aktie, en ontvangen 20% korting op kursussen gegeven door Geshela. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

LEENFONDS

Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— storten op rekeningnr.: 68.15.69.506 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT

Foto: Jan-Paul Kool



Gaden Shartse monniken traden op voor volle zalen.

Leidraad

Het is ditmaal weer een dik nummer geworden. In het verleden twijfelden we er wel eens aan of we steeds voldoende materiaal zouden hebben om elke drie maanden ons tijdschrift te kunnen vullen. Het tegendeel blijkt waar te zijn. Er gebeurt zoveel binnen het Maitreya Instituut en daarbuiten met betrekking tot het Tibetaans boeddhisme dat we onmogelijk alle nieuwtjes en ontwikkelingen kunnen bijbenen.

Nu staan we aan de vooravond van het bezoek van Achok Rinpochee die een belangrijk onderwerp nl. de "Toewijding aan een Spirituele Leraar" zal behandelen in het weekend van 22 t/m 24 juni. Daarnaast geeft hij nog lezingen in verschillende steden in Nederland.

Wat ook steeds dichterbij komt is ons hoogtepunt voor dit jaar: het bezoek van Thubten Zopa Rinpochee, onze spirituele directeur van de F.P.M.T. en Lama Ösel Rinpochee. Tijdens de Lam Rim Kursus en initiaties verwachten we tussen de 250 en 300 deelnemers.

Als we even terugblikken dan zien we een periode waarin we zo fortuinlijk waren Sangra Jampa Rinpochee op bezoek te hebben met zijn glasheldere lessen en zijn diepgevoelde warmte en liefde. Voor degenen die niet in staat waren zijn lessen te volgen brengen we het artikel "de Mahayana Motivatie".

In april bracht Z.H. de Dalai Lama een bezoek aan België, waarvan een kort verslag. In september zal de Dalai Lama opnieuw ons land bezoeken voor de opening van de manifestatie: "Art meets Science and Spirituality in a changing Economy" en deelname aan panel discussies met geleerden, wetenschappers en kunstenaars. Deze manifestatie werd geïnitieerd door Louwrien Wijers, al tien jaar studente van het Maitreya Instituut.

Tevens zal Zijne Heiligheid een openbare lezing geven op zondagmiddag 9 september waarover onze abonnees nog nader bericht zullen ontvangen.

De verdere inhoud van dit blad bestaat uit de volgende artikelen: Hoe het begrijpen van leegte in het alledaagse leven geïntegreerd moet worden. Een verslag van een Geshe-meeting in Dharamsala door Geshe Konchog Lhundup, de vaste leraar van ons instituut. Thangka schilderen. Dharma. Lama (een gedicht). Einde staat van beleg in Tibet. Tibetaanse monniken lopen massaal weg. Tibetaanse geschiedenis een waarschuwing voor Hongkong. Tibetanen kiezen een nieuw kabinet in ballingschap. Verder natuurlijk ons programma voor de rest van het jaar.

Wij wensen u veel leesplezier en inzicht.

De redaktie.

De Mahayana motivatie

LEZING DOOR DE EERWAARDE ZANG.RA DJAMPA RINPOCHEE GEHOUDEN OP VRIJDAG 27 APRIL 1990 IN HET MAITREYA INSTITUUT TE EMST.

Het is bijzonder fortuinlijk dat wij vandaag bijeen zijn gekomen om te luisteren naar de zuivere uitleg van de Leer van de Boeddha, en op deze manier ons waardevolle mensenleven extra waardevol maken. Zoals we kunnen lezen in "De basis van alle goede eigenschappen":

"De perfecte menselijke geboorte met al zijn vrijheden en mogelijkheden wordt maar éénmaal verkregen, is bijzonder moeilijk opnieuw te verkrijgen en is daarom van grote betekenis. Geef mij de inspiratie het voornemen te ontwikkelen er dag en nacht onophoudelijk de essentie van te nemen."

"Het nemen van de essentie uit het waardevolle leven doen we door hier aanwezig te zijn. Zoals iedereen waarschijnlijk weet: het gaat in de Leer van de Boeddha altijd hoofdzakelijk om de altruïstische motivatie, de Verlichtingsgeest, en om de wijsheid van Zelfloosheid, de Leegte. Wat het thema ook moge zijn, het is altijd belangrijk met een goede motivatie aanwezig te zijn. Daarom zal ik eerst aangeven hoe wij onze motivatie corrigeren. Wat we ook verder in ons dagelijkse leven doen, of we meditaties doen, gebeden reciteren of verschillende soorten van welzijnswerk verrichten, het is belangrijk om datgene wat we doen altijd met een zo zuiver mogelijke motivatie te doen. Dit opwekken van een juiste motivatie geldt helemaal voor mensen die zich op een spirituele weg begeven. Het is dan extra belangrijk je te motiveren.

Jan-Paul Kool

Jampa Rinpochee.

In het boeddhisme doen we dat door een aantal gedachtenpunten af te gaan waarmee we de juiste motivatie opwekken, en als we die éénmaal weten, deze gemakkelijk in onze herinnering te brengen. Er zijn dus een aantal punten die we doornemen en met behulp waarvan we een juiste motivatie opwekken. En of we nu meditaties, recitaties of wat dan ook doen, het is ten alle tijde belangrijk te beginnen met het doornemen van een soort programmaatje waarmee we onze motivatie opbouwen. Dit doen we zelfs als we ergens een lezing moeten houden of als we ergens een belangrijk gesprek moeten voeren. We nemen van te voren even de punten door, of zetten ze desnoods op papier, punten die we persé niet willen vergeten, waarvan het belangrijk is dat ze aan de orde komen. Dit geldt eveneens voor het opbouwen van een goede motivatie. We hebben een soort programmaatje nodig met de punten die we even nalopen om er voor te zorgen dat onze motivatie klopt.

HET BEGIN VAN EEN NIEUWE DAG:

Laten we die belangrijke punten eens op een rijtje zetten. Als we bijvoorbeeld 's ochtends gewend zijn een bepaalde meditatie te verrichten of wat dan ook, bouwen we eerst een motivatie op. Hoe doen we dat? Als we opstaan, alvorens te mediteren corrigeren we onze motivatie. We staan allereerst stil bij het feit dat we vannacht niet gestorven zijn, en dus nog beschikken over dit enorm gunstige mensenleven. Op de basis van dit besef wekken we vreugde op. We beginnen de dag met een vreugdevol besef dat we nog leven.

Dit lijkt heel eenvoudig, toch is het bijzonder essentieel de dag met zo'n goede gedachte te beginnen. Er zijn 's ochtends in onze bewustzijnsstroom nog allerlei gedachten van gisteren aanwezig. Dat kunnen zelfs gedachten vol woede zijn, gedachten die gebaseerd zijn op gehechtheid of begeerte. Deze zijn als het ware met ons mee de nacht doorgekomen. Als je dan 's ochtends met de gedachte begint dat het toch prettig is dat je vannacht niet bent gestorven, dan stop je daarmee al die gedachten van gisteren; er is een nieuwe gedachte voor in de plaats gekomen. Je kunt terugblikken naar een fijne gebeurtenis van de vorige dag of iets waarvoor je jezelf een schouderklopje kunt geven als het ware (je hebt bijvoorbeeld die avond tevoren een hele mooie meditatie gedaan), dan is het goed daar naar terug te blikken en te denken: "Goh, ik heb toch maar even een fantastische meditatie gedaan." Zo'n terugblik is dan een reden om blij te zijn en het is belangrijk de dag met een blij gezicht aan te vangen.

We trekken als het ware een grens tussen de dag van gisteren en de dag die voor ons ligt en nog helemaal ingevuld kan worden. Die grens kunnen we trekken door heel duidelijk te zeggen: dat wat gisteren gebeurd is, was goed (die meditatie bijvoorbeeld) of als je je heel druk of boos gemaakt hebt, dan ga je daar niet weer aan denken of zorgen over maken. We worden wakker en beseffen dat we niet gestorven zijn, er is alle reden om blij te zijn, er ligt een nieuwe dag voor ons in het verschiet. Hiermee baken je het begin van de dag van vandaag af.

TOEWIJDING AAN EEN SPIRITUELE LERAAR:

Met zo'n vreugdevolle gedachte herinneren we ons het eerste punt van de Stadia van de Weg naar Verlichting; namelijk de manier om toewijding voor een Spirituele Leraar te ontwikkelen. Dit punt is het eerste punt wat onze aandacht verdient. Dit is in verband met de traditionele achtergrond van de boeddhistische Leer. De jonge monnikjes in het klooster leerden alles van een oudere monnik, van een leraar. Bij het opstaan was die leraar daar ook voor ze, en dus is

het heel logisch dat na hun eerste gedachte, van blij zijn dat ze weer wakker zijn geworden in het fantastische mensenleven, ze met hun tweede gedachte blij zijn op die leraar te kunnen vertrouwen en blij zijn dat hij er weer voor hen is. De leraar is bijzonder belangrijk. Alles wat we leren, leren we van iemand anders. Als we de Dharma leren, leren we die van een leraar. Alles wat we op school hebben geleerd, alles wat we van thuis hebben meegekregen, is ons allemaal aangeleerd. Voor kinderen is het al nodig een leraar te hebben om onderscheid te maken tussen goed en schadelijk en de verschillende wereldse dingen af te leren. Op de spirituele weg geldt dat nog veel meer. Het is heel essentieel te leren zien wat heilzaam of schadelijk voor ons is en waarom het heilzaam of schadelijk is. Dit inzicht krijgen we van een leraar. Je verlaten op, of toewijden aan een Spirituele Leraar is een tweezijdige relatie, de leraar zelf moet ook het besef hebben dat hij die en die persoon beschouwt als zijn leerling. Er ontstaat dan een wisselwerking, een echte communicatie, waarin geleerd kan worden. In het Tibetaans boeddhisme wordt het je toewijden aan een Spirituele Leraar gezien en letterlijk genoemd als: "De basis van alle goede eigenschappen".

Waarom wordt nu die leraar zo enorm op een voetstuk geplaatst? Dat is omdat die Spirituele Leraar de kennis en het inzicht verschaft om de staat van de hoogste evolutie te bereiken. Als we naar een leraar toegaan die ergens een weekend geeft, een bepaalde lezing, dan kunnen we van onze kant heel toegewijd zijn en heel open staan voor wat hij zegt, maar het feit van het daar aanwezig zijn en het geluisterd hebben, creëert niet de relatie leraar-leerling. Voor die relatie is het noodzakelijk dat beiden tot een besluit komen dat zo'n relatie er is.

De Spirituele Leraar geeft ons het inzicht dat de voornaamste oorzaak voor het bereiken van het boeddhaschap in onszelf zit. Onze bewustzijnsstroom, die van nature helder en wetend is, is tijdelijk verduisterd door karmische indrukken en verstorende emoties, en naarmate die verduisteringen van verstorende emoties en van alwetendheid worden verwijderd, straalt de van nature zuivere bewustzijnsstroom krachtiger naar buiten. Dat is precies wat de Boeddha gedaan heeft. De Boeddha was, aanvankelijk, net als wij, het slachtoffer van totaal ongecontroleerde emoties en karmische indrukken en verduisteringen. De Boeddha heeft zich krachtig ingespannen zich van die verduisteringen en verstorende emoties te ontdoen. Daardoor is zijn geest steeds helderder gaan stralen en steeds verder ontwikkeld tot hij een staat van evolutie heeft bereikt die wij boeddhaschap noemen. Wij kunnen dat precies zo. De enige reden dat we nog geen Boeddha zijn, is dat we ons daar tot op heden nog niet krachtig genoeg voor hebben ingespannen.

Bijvoorbeeld toen we voor het eerst naar de lagere school gingen en het alfabet leerden, leerden we elke dag weer een paar nieuwe letters. Op een gegeven moment kenden we alle letters en op die manier heeft de leraar ons geholpen een stukje onwetendheid uit onze geest te verwijderen. We hebben dus een leraar of lerares gehad op school die ons heeft geholpen een stukje onwetendheid op te heffen en daarvoor in de plaats een stukje kennis te brengen. Zo is het heel ons leven gegaan. We hebben steeds opnieuw dingen van anderen geleerd en daardoor zijn stukjes onwetendheid in onze geest opgelost. Hoewel we in Nederland niet stilstaan bij het belang van een leraar, is het toch goed te beseffen, dat we alles wat we weten te danken hebben aan anderen, aan leraren en leraressen. Omdat zelfs met betrekking tot zulke eenvoudige dingen als het leren van het alfabet, de leraar als bijzonder belangrijk wordt gezien, is het helemaal duidelijk - in termen van onze spirituele groei - dat de leraar daar een bijzonder belangrijke rol in speelt. Zeker een leraar die ons het totaal correcte en niet-foutieve pad uitlegt, waarlangs we het hoogste niveau van evolutie kunnen bereiken. Als we ons verheugen over de kwaliteiten van een Spirituele Leraar en ons toewijden aan een Spirituele Leraar, scheppen we daarmee de basis zelf de kwaliteiten te onwikkelen. Er is enorm veel te vertellen over de relatie leraar-leerling, daar heb ik echter nu niet de tijd voor.

We kunnen ook stilstaan bij het feit dat we helaas niet de historische Boeddha, die bovendien zijn Leer heeft verkondigd, niet in levende lijve hebben ontmoet. Maar we kunnen ook beseffen dat we nu in ieder geval een plaatsvervanger hebben, die ons de Leer van de Boeddha, volledig overeenkomstig de oorspronkelijke betekenis, letterlijk doorgeeft, en dat is bijzonder fortuinlijk.

De Boeddha is bijzonder dierbaar, bijzonder goed geweest de Leer te onderwijzen - dat was hij geenszins verplicht te doen - en we kunnen daarbij gelijk beseffen dat onze Spirituele Leraar ook bijzonder goed en vriendelijk is omdat hij de moeite neemt ons in de Leer te onderwijzen. Vanuit die gedachte wekken we het besluit op dat we voor die bijzondere leraar, die zoveel voor ons over heeft, iets terug willen doen.

We nemen krachtig het besluit dat we de goedheid van de Spirituele Leraar willen vergoeden, er iets voor in de plaats willen stellen. Hoe gaan we de goedheid van de Spirituele Leraar vergoeden? Dat doen we door de Leer die hij onderwijst zoveel mogelijk in praktijk te brengen. Dit is het enige dat een Spirituele Leraar echt wil: dat we oorzaken creëren zodat we gelukkig worden. Niet alleen zal de Spirituele Leraar gelukkig zijn als we de Dharma beoefenen overeenkomstig zijn instructies, ook de boeddha's zullen verheugd zijn als ze zien dat we dat doen. Het enige belang dat de boeddha's kennen is dat alle wezens gelukkig mogen worden. De enige doelstelling die zij hebben is alle wezens gelukkig te laten worden. Daarom zijn de boeddha's blij als we zelf pogingen in die richting ondernemen. Even zo is een Spirituele Leraar bijzonder blij als hij ziet dat wij ons inspannen om oorzaken voor geluk te creëren.

HET WAARDEVOLLE MENSENLEVEN MET VRIJHEDEN EN RIJKDOMMEN:

Het tweede punt waarbij we stil staan is het waardevolle mensenleven, met vrijheden en rijkdommen. Dit waardevolle mensenleven in het mensenlichaam met al zijn vrijheden en mogelijkheden. Wat maakt het mensenlichaam nu zo kostbaar en waardevol? Het is zo kostbaar en waardevol door de acht vrijheden en de tien rijkdommen die ons mensenlichaam een bijzonder voertuig maken voor spirituele groei. Relax daarom zoveel mogelijk, want daardoor kunnen we ook helder denken. Zit je gespannen op het puntje van je stoel of met pijn in je knieën, dan is het moeilijk nog helder te denken. Ik roep jullie ook op om over die punten die genoemd zijn na te denken, en er nu gelijk op te mediteren. Dit doen we door na te denken, te contempleren, tot het besef te komen, dat we als mens bijzonder fortuinlijk zijn.

We ervaren niet het onafgebroken lijden van hellewezens, we zwerven ook niet doelloos rond als een geobsedeerde geest, we worden niet gekweld door lijden aan allerlei vormen van ongemak zoals de dieren dat kennen. Als mens zijn we vrij van al deze verschikkelijke soorten lijden, die andere bestaansvormen wel kennen.

Niet alleen hebben we als mens veel meer mogelijkheden dan in andere bestaansvormen, we zijn bovendien geboren met een redelijk gezond verstand en lichaam. Denk je eens in hoe moeilijk het is voor mensen die helemaal niets kunnen zien of helemaal niets kunnen horen. Als we beseffen dat ons verstand en ons lichaam redelijk goed functioneren, dan kunnen we ons daar over verheugen, en dat is hier ook de bedoeling: je blij voelen, je verheugen over het feit dat je er zo ontzettend goed voor staat.

Zo wordt gesproken over acht verschillende vrijheden van belemmeringen die spirituele groei bemoeilijken. Wij zijn daar vrij van. We zijn vrij van alle verschillende belemmeringen zoals belemmeringen van een dierlijke geboorte, van hellewezens, van gebosedeerde geesten, van langlevende wereldse goden. Wij zijn ook vrij van de belemmering zoals geboren zijn in een bijzonder barbaars land of geboren zijn met verschillende onvermogens, waarbij vooral gedoeld wordt op geestelijke onvermogens, en het vasthouden aan verkeerde zienswijzen. We hebben bovendien een groot aantal mogelijkheden, in de traditionele teksten worden tien rijkdommen aangegeven, die helpen ons tot het besef te doen komen hoe fortuinlijk we eigenlijk wel zijn:

1. Geboren worden als mens. We hebben een mensenlichaam, dat is bijzonder fortuinlijk.
2. We hebben de beschikking over alle zintuigen.
3. We hebben een intuïtief vertrouwen of gevoel voor de Leer enzovoort.
4. We zijn bovendien geboren in een tijdperk waarin de Boeddha is verschenen.
5. De Boeddha heeft bovendien ook nog de Leer onderwezen.
6. We zijn geboren in een periode waarin die Leer nog steeds voortbestaat. Die Leer bestaat nog steeds, tot op de dag van vandaag wordt deze ons nauwkeurig onderwezen.
7. We zijn vrij van de allerergste misdaden. We hebben niet een van de vijf met name genoemde misdaden begaan, die een ernstig obstakel vormen voor verdere ontwikkeling.
8. We zijn geboren op een plaats in een land waar de Dharma onderwezen wordt.
9. We zijn in een tijd geboren waarin er nog volgelingen zijn.
10. We hebben materieel wat we nodig hebben om de Dharma te beoefenen.

(Punten 8 t/m 10 werden niet door Rinpochee behandeld maar volledigheidshalve toegevoegd door de redactie.)

Zo'n rijk mensenleven, met acht vrijheden en 10 rijkdommen, genieten wij op dit moment en dat is het levende bewijs van het ontzettend goede karma dat wij hebben gecreëerd. Het is zo ontzettend goed omdat wij op basis van dit mensenleven het hoogste niveau van evolutie, de staat van boeddhaschap kunnen bereiken. Het is nog steeds mogelijk, als we echt ons best doen, met één mensenlichaam in één mensenleven het boeddhaschap te bereiken. Het bekende voorbeeld hier is altijd de beroemde Tibetaanse yogi Milarepa. Er is geen enkele reden waarom wij niet net als die beroemde Tibetaanse yogi Milarepa het boeddhaschap zouden kunnen bereiken. De enige reden waarom we dat nog niet hebben bereikt is omdat wij er ons nog steeds niet voor hebben ingespannen. Toch is het zo ontzettend belangrijk, nu we het fortuinlijke mensenleven rijk zijn met al z'n mogelijkheden, heel hard ons best te doen. Als we dat niet doen, dan kan het wel eens heel moeilijk zijn opnieuw zo'n fortuinlijke situatie te creëren.

Waarom worden dit soort puntjes naar voren gebracht voor het opwekken van de juiste motivatie? Dit is om ons er toe aan te zetten tot bepaalde besluiten te komen. Het heeft geen zin dit te beschouwen als iets wat buiten ons staat, als gedachten die ons niet raken, het is de bedoeling dat we echt een besluit nemen. Het besluit dat we graag iets terug willen doen voor onze waardevolle, dierbare Spirituele Leraar, door zijn Leer te beoefenen en tevens het besluit dat dit mensenleven zo bijzonder waardevol is, dat we het dus niet moeten verspillen.

Natuurlijk weten we allemaal dat het mensenleven iets bijzonders is, we beseffen het echter niet genoeg. We zijn er niet genoeg van doordrongen hoe kostbaar een mensenleven eigenlijk wel is. Daarom mediteren we over dit soort dingen.

Als we werkelijk tot het besef komen hoe waardevol dit mensenleven is, zullen we geen minuut van de dag meer verspillen. Dat kan ik ook vrij gemakkelijk bewijzen, er zijn zo ontzettend veel mensen in de wereld, die allemaal een waardevol mensenleven bezitten, maar van al die miljarden mensen, zijn er zo ontzettend weinig die zich bezig houden met hun geestelijke groei, die bewust bezig zijn met hun spirituele groei. Denk er maar eens over na. Hoeveel mensen zijn er die werkelijke bezig zijn met een spirituele leer? Het is dus bijzonder als je daar wel mee bezig bent. Er is alle reden je er over te verheugen als je daar wel mee bezig bent. Dat is één punt dat ik jullie graag mee wil geven. Het is steeds, bij elk van de besluiten waar je toe komt in dit soort analytische meditaties, belangrijk blij te zijn. Het is steeds belangrijk je te verheugen over de fortuinlijke situatie waar je in verkeert. Dat zal vele ziekten voorkomen: blije mensen worden moeilijk ziek. Het zal ook alle soorten stress voorkomen, waar vele mensen in het westen zo gemakkelijk en zoveel last van hebben.

Vervolgens beseffen we hoe moeilijk het is zo'n mensenleven opnieuw te verkrijgen. Hoe kunnen we nu weten hoe moeilijk het is zo'n waardevol mensenleven opnieuw te verwerven? Als we kijken naar de oorzaken, karmisch gezien, van zo'n mensenleven, dan is bekend dat het mensenleven voortkomt uit het volgen van een bepaalde morele code, een bepaalde graad van morele discipline; ethiek. Het is niet altijd even gemakkelijk jezelf in de hand te houden. Bovendien is voor een menselijke wedergeboorte een behoorlijke mate van geduld nodig, alsook de andere van de zes perfecties en verder een toewijden van de positieve energie met gedachten aan het welzijn van anderen.

Eén ding weten we zeker: we hebben het in het verleden niet slecht gedaan, want hier zitten we nu, met ons waardevolle leven, met vrijheden en rijkdommen! En wat de toekomst ons zal brengen, is geheel aan ons. Als we op deze manier nadenken, analytisch mediteren, of beter gezegd contempleren, komen we tot een heleboel inzichten in termen van onze vorige levens en komen we tot een heleboel inzichten in termen van onze toekomstige levens. Ons mensenle-

ven met z'n rijkdommen en vrijheden is het produkt van een enorme hoeveelheid positieve energie. Als we opnieuw zo'n waardevol mensenleven willen, om door te kunnen gaan in onze evolutie op spiritueel gebied, dan is het belangrijk dat we opnieuw zo'n enorme berg positieve energie creëren, en dat we daar ook echt hard ons best voor doen.

Het is relatief gemakkelijk als mens verdienste of positieve energie te creëren, het is echter als mens ook gemakkelijk om je over te geven aan schadelijke aktiviteiten. Als mensen bijvoorbeeld doden, dan is dat niet zomaar een onbewuste actie waar verder naderhand niet over wordt nagedacht. Als mensen doden, dan is er allereerst een intentie, een mentale activiteit, het besluit dat je dat en dat wezen gaat doden. Vervolgens is er meestal een behoorlijk uitgedachte methode die gebruikt wordt voor de handeling van het doden zelf. Daarmee wordt dan meestal de handeling volbracht. Tot besluit is er dan meestal vreugde dat de betreffende aanslag gelukt is. In zo'n geval is het doden enorm krachtig omdat het onderbouwd wordt en weer wordt afgebouwd met een hoop gedachten. Maar misschien zitten er geen moordenaars in de zaal...!

Maar ook als we ruzie maken met anderen, is er altijd een negatieve gedachte die vooraf gaat aan het feitelijke ruzie maken, een enorme irritatie waaruit een besluit komt, min of meer bewust, om iemand anders eens goed te verstoren. We vinden dan meestal heel gemakkelijk een manier om dat te doen, om iemand anders zodanig te verstoren dat die persoon echt van streek raakt. Als we dan zien hoe van streek we die persoon hebben gemaakt, dan voelen we ons heel blij in onze opzet geslaagd te zijn. Dat maakt dat ruzie maken zo extra negatief.

Hetzelfde principe geldt voor de heilzame dingen die we doen. Als we echt van plan zijn het welzijn van bepaalde wezens te bevorderen, dan is er eerst de mentale activiteit, de wens of intentie, bepaalde dingen te ondernemen om het welzijn van anderen te vergroten. Vervolgens vinden we dan meestal wel bepaalde methoden om werkelijk tot ons doel te geraken, en we slagen erin, hoewel het ons veel moeite kost, het welzijn van een groep wezens te bevorderen. In negen van de tien gevallen is er een mogelijkheid om af te haken, de moed op te geven of om niet door te gaan, maar we kunnen ons motiveren toch door te gaan, ook al is het soms moeilijk. Als we dan slagen een wezen of een groep van wezens daadwerkelijk voordeel te brengen dan is er aan het besluit het verheugen en het toewijden van die positieve energie. Op deze manier wordt deze activiteit enorm krachtig. In deze context begrijpen we dat de mogelijkheden van mensen heel groot zijn, maar tegelijkertijd dat het gevaar heel groot is dat we het niet goed doen, dat we niet opnieuw als mens worden geboren. Het is op dit punt heel belangrijk dat we ons krachtig voornemen er alles aan te doen om dit mensenleven waar we nu van genieten, zo optimaal mogelijk te gebruiken. Het is in geen geval verstandig te denken: "Ik heb op dit moment zoveel werk, ik heb het zo ontzettend druk. Straks als ik klaar ben met mijn werk zal ik eens een spirituele leer beoefenen."

STERVEN EN VERGANKELIJKHEID!

De Heer van de Dood komt geheel onverwacht! Het is belangrijk nu meteen te werken aan je geestelijke ontwikkeling en die zoveel mogelijk in het werk te integreren. Als we beseffen dat we elk moment kunnen sterven, is het ook op elke moment belangrijk dat we er klaar voor zijn. We kunnen onze geestelijke groei dus niet uitstellen tot later. Als we tot het besef komen dat we elk moment kunnen sterven zodat we nu onmiddellijk in actie komen, hebben we een goede motivatie op dit punt. Het is ***het derde punt*** in de opbouw in ons motivatieprogramma.

Als we werkelijk ons best doen, als we vandaag ons best hebben gedaan ons mensenleven waardig te gebruiken, hoeven we ook niet bang te zijn dat we vannacht wellicht overlijden, maar dan kunnen we heel gerust de dood tegemoet zien. Het sterven is dan niets anders dan een transmigratie naar een nieuw lichaam, zoals verhuizen van het ene naar het andere huis. We sterven dan vol vreugde en vol tevredenheid. We weten dat we er niet op achteruit zullen gaan, het is zoiets als verhuizen van een klein naar een veel groter en mooier huis. Als je daarentegen niets doet aan je spirituele groei en alleen maar schadelijke indrukken verzamelt dan zal die verhuizing niet zo vreugdevol zijn. Vanuit deze context is het belangrijk in te zien dat we onze eigen toekomst zelf in handen hebben en dat we daarom krachtig besluiten niet uit te stellen tot later, maar onmiddellijk alles in het werk te stellen deze dag zo goed te maken, dat als we vannacht sterven, we dat vol vreugde en tevredenheid kunnen doen. Doen we dat niet, dan weten we dat we een reële kans lopen, in een volgend leven terug te keren in een lagere bestaansvorm, in een dierenvorm vol ongemak en lijden of erger nog...

HET LIJDEN IN DE LAGERE BESTAANSWERELDEN

Het lijden in de lagere bestaanswerelden is zo onbeschrijflijk dat het voor geen minuut te verdragen is. We weten uit eigen ervaring hoe ongemakkelijk het is als we een beetje hoofdpijn hebben. Als we niet ons best doen en alleen maar schadelijke indrukken verzamelen, is er de kans dat we zelfs geboren worden als hellewezen. Hellewezens lijden onvoorstelbaar, en ervaren dat lijden onafgebroken. Meestal wordt dit afgebeeld als grote lichamen die voortdurend uit elkaar gehakt worden, verbrand worden en op andere onmenselijke manieren vreselijk worden verminkt. Dit lijden, wat natuurlijk op het psychisch vlak het grootste is, wordt ook beschreven aan de hand van de koude hellen. Mensachtige wezens die geheel naakt, vele graden beneden 0 graden Celsius, doodvriezen in de kou, steeds weer opnieuw tot leven komen en weer doodvriezen, zozeer dat ze letterlijk uit elkaar spatten. Kortom het lijden dat er is, is onbeschrijflijk en zelfs met dit soort beschrijvingen niet uit te drukken. Ook is de kans groot, als we niet oppassen, dat we terugkeren als een geobsedeerde geest. Het lijden van geobsedeerde geesten is eveneens onvoorstelbaar. Het voortdurend najagen van een onbereikbaar doel is iets wat we ons misschien alleen uit psychiatrische krin-

gen kunnen voorstellen. Veel gemakkelijker voor ons waar te nemen is het lijden van de dieren. Het is niet zinvol als we het lijden van hellewezens, geobsedeerde geesten en dieren alleen beschouwen als een soort televisie-iets, iets wat buiten ons om gaat. Het is de bedoeling dat we realiseren dat ons die ellende ook kan overkomen als we er niet voor oppassen. Vanuit dat besef, niet om onszelf angst aan te jagen, maar om tot het besluit te komen dat we er alles aan zullen doen niet in een lagere wedergeboorte terug te keren, is het ook best reëel een moment stil te staan bij het lijden dat door verschillende wezens op dit moment wordt ervaren. Als je werkelijk beseft hoeveel wezens intens lijden ervaren op dit moment, dan komt vrij gemakkelijk de wens op daar iets aan te willen doen. Maar zelfs al worden we als mens geboren, we weten allemaal hoeveel lijden door mensen nog wordt ervaren. Over het lijden van mensen hoef ik jullie waarschijnlijk niets te vertellen. In tegenstelling tot het lijden van hellewezens en geobsedeerde geesten, kennen jullie het lijden van het mensenbestaan allemaal uit eigen ervaring. Of je nu als vrijgezel leeft of in gezinsverband, het lijden en het ongemak van de verantwoordelijkheid voor een gezin, het doen opgroeien en loslaten van kinderen; het lijden van verwanten en geliefden die van je wegvallen, al dat soort lijden is jullie bekend.

TOEVLUCHT, DE VEILIGE RICHTING IN JE LEVEN

Waarom heeft het zin bij dit lijden stil te staan? Als je het lijden tot je door laat dringen, zul je daardoor gemotiveerd worden. Je zult daarin de kracht of energie vinden een uitweg te zoeken. Wie kan ons zo'n uitweg tonen of daarbij helpen? We moeten dan natuurlijk iemand hebben die zelf ontsnapt is uit het lijden. Iemand die zelf al de uitweg uit het lijden gevonden heeft. We komen dan terecht via punt vier van het lijden bij punt vijf van ons programma: het toevlucht nemen. Het heil zoeken, bescherming zoeken bij iemand die al bevrijd is van het lijden. In het boeddhisme komen we dan bij de drie Juwelen. Het Juweel de Boeddha, het Juweel de Dharma, de Leer van de Boeddha en het Juweel van de Sangha, de Spirituele Gemeenschap. Hoe beschermt de Boeddha ons tegen al die verschrikkelijke vormen van lijden? De Boeddha doet dat door ons de Leer te onderwijzen. Hoe beschermt de Leer ons dan tegen dat verschrikkelijke lijden? De Leer beschermt ons als we die beoefenen; als we de schadelijke aktiviteiten opgeven enzovoort, worden we daardoor beschermd tegen de gevolgen van zo'n schadelijke activiteit. Welke rol speelt hierbij nog de Spritiuele Gemeenschap? De Spirituele Gemeenschap bestaat uit volgelingen die meer ervaring hebben met de Leer van de Boeddha en die ons daarom adviezen kunnen geven over het toepassen van die Leer. Het toevlucht nemen tot de Boeddha, Dharma en Sangha, de Boeddha, de Leer en de Gemeenschap is iets wat we niet zomaar doen en vanaf dat moment zijn we boeddhist en hoeven we niets meer te doen. Nee, toevlucht nemen is iets wat we velen malen per dag herhalen, steeds opnieuw blijven doen. We moeten dan natuurlijk wel vertrouwen hebben in de Boeddha en het vertrouwen hebben in de Leer dat deze wel echt werkt, anders zouden we niet echt toevlucht zoeken.

Het is daarom goed te begrijpen dat de Boeddha niet een persoon was die al vele duizenden jaren geleden is overleden en niet meer zou bestaan. De Boeddha, als verlicht wezen, een verlichte geest, is nog steeds aanwezig en inspireert ons voortdurend door te gaan op de vaak moeilijke weg naar volledige evolutie en zijn enige wens, zijn enige gedachte, is om ons te inspireren. Vanuit de kant van de Boeddha doet hij alles wat in zijn bereik ligt, hij staat voortdurend klaar met tekenen in ons leven, om ons te inspireren. Als wij deze tekenen niet zien, dan is dat geen fout van de Boeddha, maar dan is dat iets wat in onszelf ontbreekt. Wat ons dan ontbreekt is vertrouwen. Als we vertrouwen hebben in de inspiratie, in de verlichte aktiviteiten die de Boeddha voortdurend naar ons toestuurt, zullen we ook in staat zijn die inspiratie op te vangen. Als bijvoorbeeld beneden ergens een zware loden kogel ligt in een gebouw, welke om wat voor reden dan ook, helemaal naar de bovenste verdieping gedragen moet worden en als we dan niet eerst een methode weten om die zware loden kogel boven te krijgen, dan zal het moeilijk gaan. Hebben we geen speciale methode dan zal het moeilijk worden die zware kogel naar boven te dragen. Hebben we daarentegen een soort lier, kraan of takel, waarmee we die kogel zonder al te veel inspanning naar boven kunnen hijsen, dan is het een gemakkelijke taak. Wij zijn als het ware iemand die met een loodzware kogel opgescheept zit, en die op

de een of andere manier naar boven moet, zover zijn we al, maar we weten niet hoe we het moeten volbrengen. We staan er aan alle kanten aan te sjorren, te trekken en te duwen. De Boeddha is als het ware de hijskraan waardoor we zonder veel moeite ons werk kunnen doen.

Weten we eenmaal dat het mogelijk is een hijskraan te gebruiken, als we weten dat we alleen maar een lange kabel nodig hebben en een haak, dan is het niet zo moeilijk te kogel te verheffen naar de hoogste etage. Die kabel is als het ware de Leer van de Boeddha die hij onderwijst vanuit zijn mateloze mededogen. De Boeddha bestuurt de hijskraan. Hij doet voortdurend zijn best ons te helpen die loodzware kogel naar boven te krijgen. Zorgen we er echter niet voor dat er een soort gat in die kogel zit waarin die haak vastgemaakt kan worden, dan kan hij proberen wat hij wil maar dan is er geen contact. We moeten er dus zelf voor zorgen dat de Boeddha vat krijgt op onze geest. Het vat op onze geest kan de Boeddha krijgen als we hem vertrouwen. Dit vertrouwen is geenszins blind geloof. Als we vragen: Is het voldoende je ogen dicht te doen, of jezelf heel hard wijs te maken dat de Boeddha helpt, en dat we er in moeten geloven? Nee, zo werkt het dus niet.

KARMA AKTIVITEITEN EN GEVOLGEN

De Boeddha heeft een bepaalde Leer onderwezen, de essentie vinden we in de tien geboden van het boeddhisme, een beschrijving van de tien schadelijke aktiviteiten. Drie schadelijke aktiviteiten van het lichaam, vier verbale en drie mentale schadelijke aktiviteiten. De

Boeddha onderwijst dat we die tien schadelijke aktiviteiten moeten voorkomen, moeten opgeven, dat we het tegengestelde, de tien positieve aktiviteiten moeten proberen te ontwikkelen en te beoefenen. Op die manier krijgen we vertrouwen in de Boeddha. De manier waarop wij zelf een hogere vorm van evolutie, het boeddhaschap bereiken, is door onze geest geleidelijk aan te ontdoen van de verschillende versluierende verstorende emoties, waardoor onze geest - die van nature helder is en wetend - steeds helderder gaat stralen.

Alle verschillende lagen die onze geest voortdurend verduisteren zijn er door de drie vergiften: begeerte, woede en onwetendheid. Het is juist het opheffen van respectievelijke begeerte, woede en onwetendheid waardoor wij steeds helderder worden en uiteindelijk dat hoogste niveau bereiken. Onze geest is echter als het ware een zware kogel, helemaal zwart bedekt door de drie vergiften. Naarmate we de drie vergiften verwijderen wordt onze geest steeds lichter en helderder. Onze geest wordt dan ook steeds krachtiger, waardoor de spirituele groei steeds gemakkelijker gaat. We zullen dan uit eigen ervaring zien dat we vertrouwen kunnen hebben in deze Leer, dat er werkelijk ellende komt uit schadelijke aktiviteiten, dat er werkelijk geluk komt uit heilzame aktiviteiten. We zullen dat uit eigen ervaring kunnen zien. Als we het hebben over vertrouwen in de Boeddha, dan moeten we ook sterk dit besluit nemen dat uit schadelijke aktiviteiten enkel ellende komt en uit heilzame aktiviteiten komt al het goede voort, dat is dit punt van ons programma van motivatie.

Deze beoefening wordt de eerste etappe genoemd, of de stadia van het pad die overeenkomen met het pad voor personen met een geringe capaciteit. Vraag je dan: zijn we er nu? Nee, we zijn er nog niet.

4 EDELE WAARHEDEN

Er zijn heel erg veel mensen die lijden. Alle wezens lijden heel erg veel. Hoezeer ze lijden is een punt wat we dienen te weten. Waar komt al dat lijden vandaan, wat is die wortel van al dat lijden? Die wortel van het lijden moet worden opgeheven. De werkelijke bron of oorzaak van al het lijden moet worden opgeheven. De werkelijke bron of oorzaak van al het lijden is onwetendheid, de aangeboren en aangeleerde neigingen vast te houden aan concrete entiteiten. Ook in de tien schadelijke aktiviteiten, de tien geboden van het boeddhisme waaraan ik kort refereerde, vinden we onwetendheid. Gewoonlijk beschouwen we onszelf als de beste, als de meest bijzondere en in ieder geval de belangrijkste. Met betrekking tot ons lichaam zijn we daardoor vaak bezig met doden, stelen of bedrijven van overspel. Als we al het slachtoffer worden van zulke aktiviteiten, of als we zelf zulke aktiviteiten verrichten, komt dat door onwetendheid, doordat we onszelf zo ontzettend belangrijk vinden, doordat we vasthouden aan een inherent zelf. Denk eens goed na over deze drie vormen van fysiek geweld, het doden, het stelen en het plegen van overspel, waaruit zoveel lijden ontstaat. Het is alleen maar omdat we onszelf zo ontzettend belangrijk vinden dat we ons de arrogantie aanmeten, dat het de mensen gerechvaardigd is dieren te slachten, hun huid te gebruiken om onszelf te versieren en hun vlees te gebruiken om onszelf te voeden. Zulke misstanden bestaan in de wereld enkel en alleen doordat we onszelf belangrijker vinden. Nog erger, alle mensen die gedood worden in oorlogen en bij andere gelegenheden. Het doden van mensen gebeurt alleen maar door mensen die zichzelf zo ontzettend belangrijk vinden, dat ze zich de arrogantie aanmeten het recht te hebben om iemand anders die hun in de weg zit of op een andere manier irriteert uit de weg te mogen ruimen. Van de drie schadelijke aktiviteiten is doden de ernstigste, de meest gewelddadige. Maar ook het stelen, roven en plunderen komt voort uit het eigenbelang, het jezelf zo ontzettend belangrijk vinden. Iemand die meer om anderen geeft dan om zichzelf zal niets stelen, zal nooit iets wegnemen. Hetzelfde geldt natuurlijk voor overspel. Als we onszelf zo belangrijk vinden, menen we ook het recht te hebben inbreuk te plegen op een reeds bestaande relatie. Doordat we onszelf zo belangrijk vinden, geven we onszelf over aan begeerte en volgen er allerlei ongewenste handelingen. Hetzelfde geldt voor de verschillende schadelijke aktiviteiten: het zaaien van tweedracht, het gebruiken van grove taal en scheldwoorden, het zinloos kletsen en liegen natuurlijk. Als we kijken wat aan de bron ligt van het liegen dan is dat de bewuste wens iemand anders te misleiden, om daar zelf beter van te worden. Dat er zelf beter van willen worden, heeft weer als oorzaak het koesteren van jezelf. Hetzelfde geldt voor het zaaien van tweedracht, het verstoren van een liefdevolle relatie tussen twee personen, een harmonieuze relatie. Het verstoren van zo'n relatie zal gebaseerd zijn op eigenbelang. Hetzelfde geldt voor het grove taalgebruik of het uitschelden van iemand. Je zult dat alleen doen als je jezelf belangrijk vindt, zo belangrijk dat je vindt dat iemand anders je verstoord heeft, of op een andere manier je onrecht heeft aangedaan. Aan de zo bekende schadelijke aktiviteiten van het zinloos kletsen geven we ons allemaal graag over. Het is een soort bevestigen van je eigen onzin.

De mentale schadelijke aktiviteiten kennen we allemaal. De hebzucht, de kwaadwil en de foutieve zienswijzen. Deze komen wederom voort uit het koesteren van jezelf. Hebzucht bestaat daarin dat, als we zien dat iemand anders het goed heeft, iemand anders iets bezit, we zelf de wens hebben om datgene in ons bezit te krijgen. Kwaadwil is de wens dat iemand anders iets verschrikkelijks overkomt. De momenteel meest bekende foutieve zienswijze is dat het allemaal niet uitmaakt wat je doet omdat het toch geen gevolgen heeft, dat het niet uitmaakt hoeveel schadelijke aktiviteiten je verricht, zolang je er tijdelijk maar beter van wordt, en dat het ook onzin is heilzame aktiviteiten te verrichten, omdat niemand daar toch wat aan zou hebben en jezelf nog het minst. Dit soort foutieve zienswijzen zijn bijzonder schadelijk. Ook wat betreft deze tien geboden van het boeddhisme, de tien schadelijke aktiviteiten, die moeten we niet zien als iets wat ver buiten ons staat of ver van ons bed is. Het is iets wat direkt betrekking heeft op onze geest. Gebeuren deze dingen in het leven dan zit de bron daarvan

in onze eigen geest. Het is zelfs zo sterk dat als we onze geest genoeg kunnen bewaken en hem echt onder controle leren krijgen, deze dingen niet meer in ons leven zullen voorkomen.

De enige reden dat deze schadelijke aktiviteiten en hun gevolgen in ons leven nu wel voorkomen is omdat we onszelf zo ontzettend belangrijk vinden. We denken steeds: ikke, ikke, ikke en de rest kan stikken... De werkelijke bron van al het lijden is het vasthouden aan een inherent zelf, aan een concreet zelf dat zo ontzettend belangrijk lijkt te zijn. De Leer van de Boeddha wijst op het lijden, niet alleen om naar te kijken en daar inzicht in te krijgen, maar vooral om de bron van het lijden ongedaan te maken. Naarmate we er in slagen het lijden op te heffen door de bron van het lijden op te heffen, hebben we de opheffing volbracht. De manier waarop we de totale opheffing van het lijden bereiken, door geleidelijk aan onze zelfkoesterende houding op te geven, is het Pad dat de Boeddha onderwijst. Deze Vier Edele Waarheden zijn het eerste onderricht dat de Historische Boeddha gegeven heeft, na het bereiken van de Verlichting. Om die reden is het zo belangrijk dat we dit eerste onderricht, de Vier Edele Waarheden, begrijpen. Hoe komen we af van dat verschrikkelijke koesteren van onszelf, dat de boosdoener is en de oorzaak van al het lijden. Daar komen we vanaf door de wijsheid die zelfloosheid realiseert.

WIJSHEID VAN ZELFLOOSHEID

Om die wijsheid van zelfloosheid te realiseren is het belangrijk dat we de drang naar bevrijding realiseren. De drang naar bevrijding bestaat daaruit dat we beseffen dat waar we ook geboren worden in het cyclische bestaan, er altijd lijden zal zijn en het bestaan altijd gebrekkig blijft. Vanuit die wetenschap ontwikkelen we dan de drang naar bevrijding van al het gebrekkige bestaan. Ook hier weer is het belangrijk dat we tot een duidelijk besluit komen dat we onszelf willen bevrijden van elke vorm van gebrekkig bestaan. Deze drang naar bevrijding geldt voor alle verschillende soorten boeddhisten, zowel voor het Voertuig van de Shravaka's, en het Voertuig van de Pratyeka's als voor het Voertuig van de Bodhisattva's. De Shravaka's en Pratyeka's in het Bescheiden Voertuig (Hinayana); mediteren op zelfloosheid om vervolgens zelfloosheid van personen te realiseren en bereiken daarmee bevrijding. Deze heiligen die bevrijding bereiken; de Shravaka en Pratyeka arhats hebben enorm veel mededogen voor de wereld. Ze hebben ook enorm veel wijsheid en onderwijzen de Leer. Ze hebben alleen niet de wens alle talloze wezens, tot het kleinste insect, te bevrijden. Daarin ligt het verschil met de bodhisattva's die deze wens wel hebben. Deze Shravaka- en Pratyeka-volgelingen bereiken bevrijding door de realisatie van zelfloosheid van personen. Hun meditatie bestaat uit het nauwkeurig observeren van het lichaam en de mentale processen en dergelijke en in het nabij plaatsen van de geest op deze objecten. Ze gaan in diepe absorptie in meditatie en hebben verschillende methoden om zonder te hoeven spreken de Leer te onderwijzen door het manifesteren van wonderlijke verschijningen enzovoort. Het is belangrijk deze Shravaka- en Pratyeka-volgelingen, die gewoonlijk door de Tibetanen gelocaliseerd worden in het Hinayana - of Bescheiden Voertuig -, niet met minachting te zien, maar ze hun welverdiende plaats te gunnen. Het is heel belangrijk nooit kritiek uit te oefenen op volgelingen van het boeddhisme die behoren tot het Bescheiden Voertuig. Zouden we dat wel doen, dan verdienen we zelf niet onze Leer. Het is heel goed ze als goed te beschouwen, dat is ook totaal ongevaarlijk, daar schuilt geen gevaar in. Het hoeft natuurlijk ook niet in te houden dat we zelf die weg volgen. Iedereen kan doen wat hij zelf wil, wat het beste voor hem uitkomt en wat het beste overeenkomt met zijn aanleg, voorkeur enzovoort. Dit geldt voor jullie allemaal, het is niet persé nodig het bodhisattva-voertuig te bestijgen. Doe je dat wel dan maak je het sterke besluit dat alle wezens, tot en met het kleinste en ogenschijnlijk meest onbenullige wezen, geholpen dient te worden.

Het Mahayana, het Grote Voertuig, verschilt daarin met het Hinayana, dat we in het Mahayana het welzijn van alle talloze wezens, waar ze zich ook moge bevinden in de multiversa, als uitgangspunt nemen.

VERLICHTINGSGEEST

Er wordt in het bodhisattva-voertuig gewerkt aan het omkeren van onze egoïstische houding, zo zeer, dat als we iemand anders zien, welk wezen dan ook, die in moeilijkheden verkeert, we spontaan de wens hebben dat wij het lijden van dat wezen mogen ervaren, en dat dat wezen gelukkig mag zijn. Daarom wordt de beoefening van een bodhi-

sattva altijd voorafgegaan door het stellen van deze motivatie; de wens dat alle wezens bevrijd mogen zijn van lijden en dat alle wezen gelukkig mogen zijn. Als we deze motivatie niet hebben, bij welke beoefening dan ook, dan is die beoefening geen beoefening van het Grote Voertuig, het wordt dan nooit Mahayana, al zitten we er uren op per dag.

Als we met de zuivere motivatie het welzijn van alle wezens daadwerkelijk willen bevorderen, iets kleins doen zoals het geven van een geschenk aan een arm persoon, dan is die gift een beoefening van het Grote Voertuig. In het Grote Voertuig, hoeven we niet eens persé allerlei moeilijke meditaties te doen, of verschillende formele beoefeningen uit te voeren. Als we de wens hebben het welzijn van anderen te vergroten, dan is alles wat we doen Dharma. Ter illustratie: als we jarenlang afgezonderd in een retraite wonen, en honderdduizenden keren bijvoorbeeld de mantra Om Mani Padme Hum reciteren, dan is er aan het eind van die lange en eenzame jaren een bepaalde hoeveelheid positieve energie welke voortkomt uit het reciteren van die mantra. Als we de drang naar bevrijding opwekken uit het besef dat gebrekkig bestaan altijd lijden inhoudt, dan is alles wat we doen met die motivatie een oorzaak voor het bereiken van bevrijding.

Als we daarentegen met het welzijn van alle ontelbare wezens voor ogen, één keer Om Mani Padme Hum zeggen, dan is de positieve energie daarvan vele malen groter dat het drie jaren reciteren, in moeizame afzondering, zonder de altruïstische motivatie.

Dit geldt voor iedereen hier. Natuurlijk is het goed formele beoefeningen te doen. Maar ook al zou je helemaal geen formele beoefeningen doen, als je op een dag een goede wens hebt het welzijn van zoveel mogelijk wezens te bevorderen en je ziet opeens iemand die hulp nodig heeft en je schiet toe om te helpen, dan is dat echt Dharma, dan is dat echt spirituele ontwikkeling volgens het Grote Voertuig. We nemen ons sterk voor het welzijn van alle talloze wezens te bevorderen bij alles wat we doen. Dit is de manier waarop we onze motivatie corrigeren, aan het begin van elke beoefening, en 's ochtens vroeg aan het begin van een nieuwe dag.

SAMENVATTEND:

We beginnen morgenochtend vroeg met ons enorm te verheugen dat we vannacht niet zijn overleden, en nog steeds over ons waardevolle mensenleven beschikken.

We herinneren vervolgens de goedheid van de Spirituele Leraar aan wie we al onze kennis en inzicht danken en we besluiten iets voor hem terug te doen door zoveel mogelijk datgene wat hij onderwijst, als persoonlijke instructie op te vatten en zo goed mogelijk in praktijk te brengen.

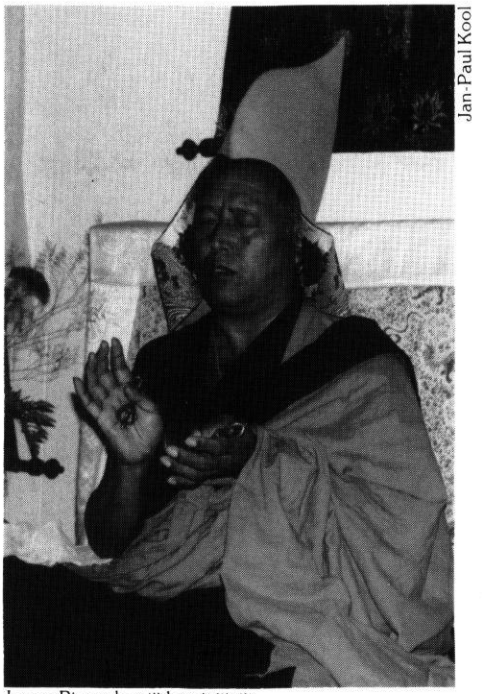
Als derde punt denken we een moment aan ons waardevolle mensenleven met alle vrijheden en rijkdommen. Het is een bij uitstek geschikt voertuig voor het bereiken van het hoogste doel.

Als vierde punt nemen we ons sterk voor dat we vandaag nog ons best moeten doen, en dat niet kunnen uitstellen tot morgen omdat we elke moment van de dag kunnen overlijden, omdat we geen idee hebben wanneer ons laatste moment kan aanbreken. We moeten dus op elke moment van de dag klaar zijn om tevreden en vreugdevol te kunnen sterven.

Vervolgens denken we na dat al het goede dat we ervaren voortkomt uit heilzame aktiviteiten, terwijl al het lijden dat we ervaren voortkomt uit schadelijke aktiviteiten. Niet alleen in de context van ons eigen mensenleven; er zijn wezens die intens veel meer lijden dan wij in ons mensenleven ooit zullen ervaren. Dit zijn wezens die we beschrijven als hellewezens, rusteloos ronddolende geesten en de dieren die we om ons heen zien en de dieren die we niet zien, welke in de diepten van de donkere oceaan leven.

Als zesde nemen we ons voor dat degene die ons kan beschermen tegen de verschrikkingen van een lagere wedergeboorte als hellewezen, geobsedeerde geest of dier, de Boeddha is. De Boeddha als gids, de Leer als ware toevlucht, de Spirituele Gemeenschap als vrienden die ons met raad en daad bijstaan.

Vervolgens, na het toevlucht nemen, nemen we ons sterk voor dat al het lijden in de wereld voortkomt uit de bron van het lijden, die het vasthouden aan ons eigen "ik" is. Die neiging moeten we dus opheffen. Al het lijden dat we ervaren of in de toekomst wellicht zullen ervaren, is het gevolg van dingen die we zelf hebben gedaan en al die dingen die we hebben



Jampa Rinpochee tijdens initiatie.

gedaan zijn voortgekomen uit verstorende emoties en verkeerde neigingen die we hebben aangeleerd. Al die verstorende emoties en verkeerde neigingen komen op hun beurt voort uit het vasthouden aan een concreet zelf. Die neiging van het vasthouden aan een concreet zelf moeten we opgeven en dit kan door het ontwikkelen van de wijsheid van zelfloosheid. Het is heel belangrijk op dit punt te beseffen dat het juist het zelfkoesteren is, het vasthouden aan een heel belangrijk concreet ik, dat de schuld, de boosdoener is en de bron van alle ellende. Daaruit komen we tot de conclusie, dat het dit ik-gevoel is, die neiging ons ik als iets concreets en als iets belangrijks te beschouwen, wat we moeten opheffen.

Vervolgens beseffen we dat als we de ik-neiging daadwerkelijk opheffen, we de bevrijding bereiken. We zijn dan bevrijd van alle soorten lijden, maar tegelijkertijd realiseren we ons dat alle andere wezens nog steeds vast zitten in het cyclische en gebrekkige bestaan. Daarom komen we tot het besluit dat we niet zullen kiezen voor berustende bevrijding (nirvana), maar daarentegen alles in het werk zullen stellen het hoogste niveau van evolutie te bereiken om alle wezens naar de staat van bevrijding te helpen. Op deze manier maken we het besluit dat we alle wezens zullen helpen. Als we die motivatie hebben bereikt, als we ons hebben voorgenomen het welzijn van alle wezens daadwerkelijk te zullen bevorderen, zijn we klaar voor het beginnen van onze meditatie, welke dat ook moge zijn. We doen dit motivatie-denken niet ergens middenin, of ergens aan het eind, maar helemaal aan het begin van de meditatie.

Als we op basis van deze motivatie dan gebeden zeggen of een meditatie doen, op de ademhaling concentreren, of zelfs direct in de praktijk proberen te helpen, wordt alles wat we doen een waardevolle beoefening die zal bijdragen aan het welzijn van de wereld.

Morgen zal ik hierover verder uitwijden en nog wat extra instructies geven voor het beoefenen van deze contemplaties, welke programmapuntjes zijn, zoals gezegd onvermijdelijke en noodzakelijke programmapuntjes in het opbouwen van de juiste motivatie. Verder wil ik mij verontschuldigen over het feit dat ik ruim de mij toegestane tijd heb overschreden, maar het is bijzonder fortuinlijk dat we al deze tijd met al deze positieve dingen bezig zijn in plaats van te hangen aan de koffiebar.

We hebben dus allemaal enorm veel positieve energie gecreëerd. De moeite en het ongemak dat jullie eventueel hebben moeten ervaren, door te lang aan een stuk door te zitten, is zeer de moeite waard geweest. Bovendien zijn we bijzonder fortuinlijk dat we alle verschillende Stadia van het Pad naar Verlichting de loep hebben kunnen laten passeren, dat die aan de orde zijn geweest in zo'n kort tijdbestek. Dit is uniek en dat zullen de meesten van jullie niet eens beseffen, hoe wezenlijk uniek dit is in de wereld. Omdat het zo uniek is en omdat we zo ontzettend veel positieve energie hebben gecreëerd, wijden we die nu toe aan het welzijn van alle levende wezens. We hebben gezamenlijk niet zomaar een beetje positieve energie gecreëerd, we hebben enorme massa's verdienste verzameld en die wijden we nu niet toe aan ons eigen geluk, maar die stralen we als het ware uit voor het geluk van alle talloze wezens, waar die zich ook in de multiversa mogen bevinden.

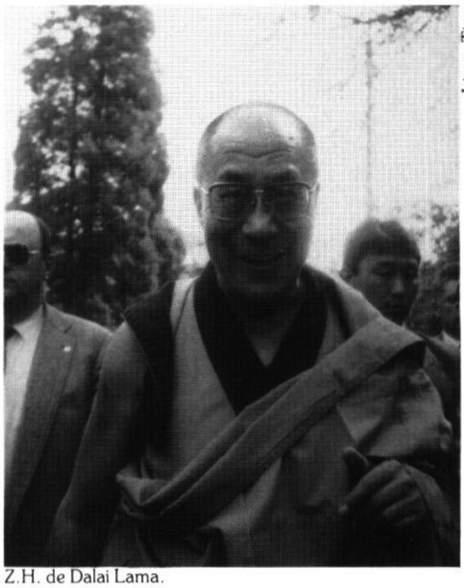
Transcript: Jolanda Egberts.

Tibetaans-Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépèl.

Dalai Lama in België

Liang Tjoa

Lama Urgyen begeleidt Z.H.



Liang Tjoa

Z.H. de Dalai Lama.

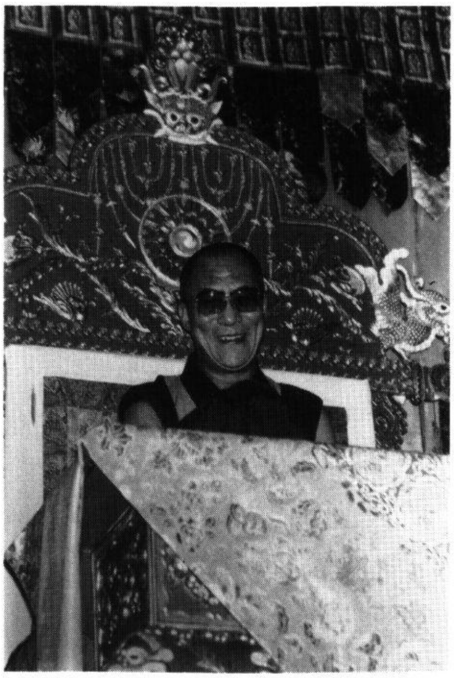
DOOR: PAULA DE WIJS

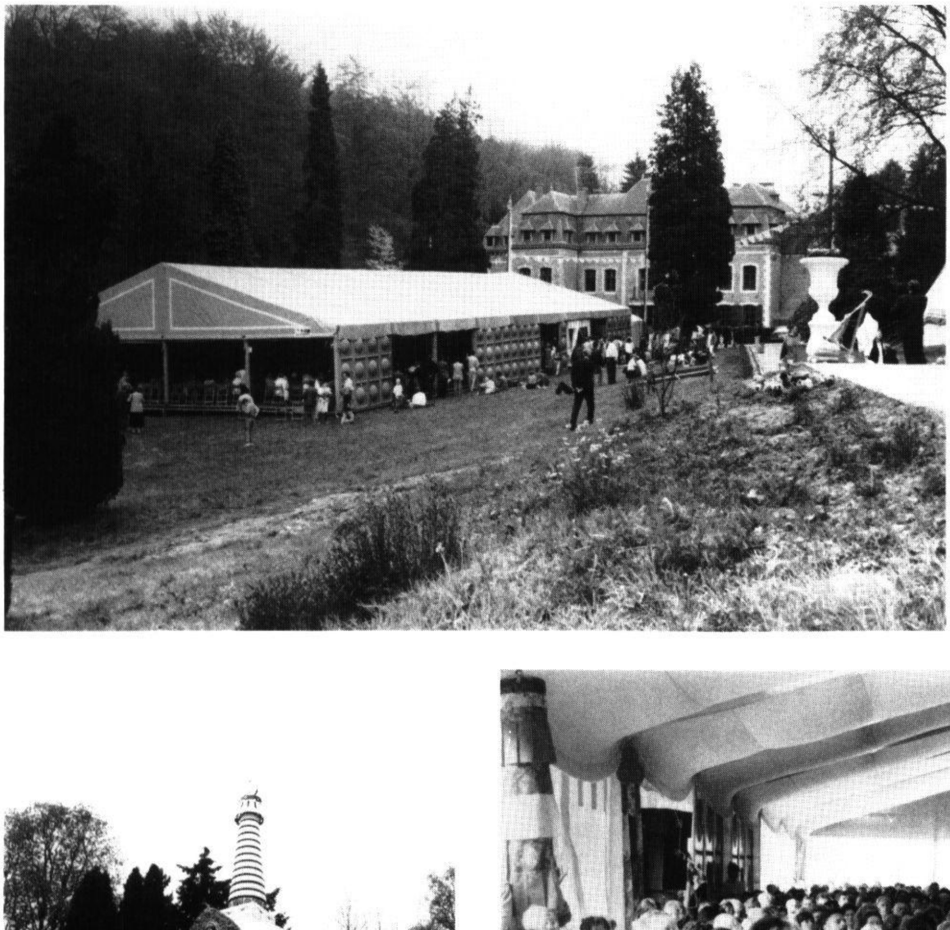
Zijne Heiligheid de Dalai Lama wordt altijd de "wereldlijk en geestelijk leider van het Tibetaanse volk genoemd en het was in deze beide hoedanigheden dat hij België bezocht van 24-26 april jl.

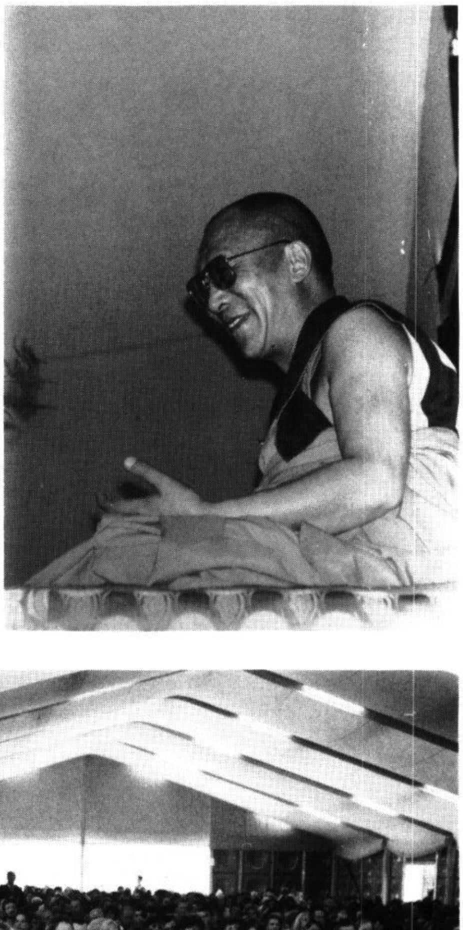
De Dalai Lama werd uitgenodigd een toespraak te houden voor het Comité voor Politieke Zaken van het Europese Parlement, tijdens een tweedaagse hoorzitting over "Het Respecteren van de Mensenrechten in Tibet", waarin vele experts uitleg gaven over o.a. de schendingen van de mensenrechten van de Tibetanen in Tibet. In zijn toespraak zei de Dalai Lama dat hij nog steeds bereid is, met de regering van de Volksrepubliek China te gaan praten over zijn Vijf-Punten Vredesplan voor Tibet hoewel hij twijfelde of de huidige regering in werkelijkheid het volk van China vertegenwoordigd. Hij vroeg de MEP's (Europese Parlamentsleden) te proberen Tibet zelf te bezoeken, met eigen tolken en met toestemming te gaan en staan waar ze wilden, om met eigen ogen de toestand daar in ogenschouw te nemen. Ondanks scherpe protesten van de Chinese 'Chargé d'Affaires', die eiste van de President van het Europese parlement, dat "de hoorzitting onmiddellijk afgelast moest worden alsook de uitnodiging aan de Dalai Lama ingetrokken", werd de hoorzitting druk bezocht, had Zijne Heiligheid een diepgaand gesprek met de heer Eijskens (Minister van Buitenlandse Zaken) en werd hij ontvangen door zowel de Presidenten van de Belgische Eerste en Tweede kamers als door de Burgemeester van Brussel.

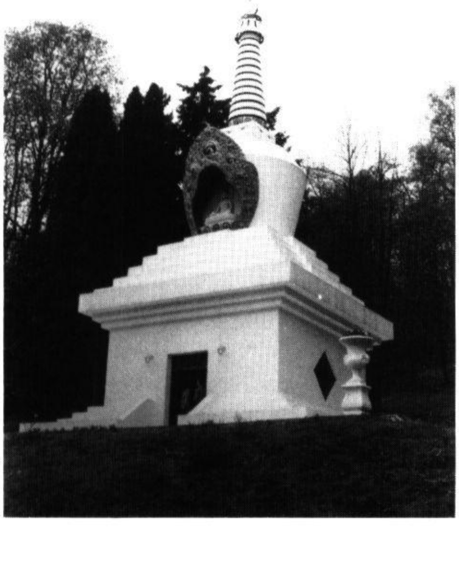
Na het bezoek aan Brussel mocht de Dalai Lama de rol vervullen die hem liever is - die van boeddhistische monnik. In Huy, in een prachtige omgeving, is het centrum Karma Yeunten Ling, en hier hield Zijne Heiligheid twee toespraken, één voor boeddhisten over mededogen en één 's avonds voor een meer algemeen publiek over "Boeddhisme en Wetenschap". Beide lezingen waren zeer druk bezocht ('s avonds door zo'n 2.000 mensen!), de omgeving was mooi, de zon scheen; ook deze dag was zeer geslaagd!

Jan-Paul Kool









Hoe het begrijpen van leegte in het alledaagse leven geïntegreerd moet worden.

DOOR: LAMA THUBTEN YESHE

Wat is leegte? Leegte (shunyata) is de realiteit van het bestaan van onszelf en alle dingen om ons heen. Volgens de boeddhistische zienswijze komt het zoeken naar de realiteit en het zoeken naar bevrijding op hetzelfde neer. De persoon die niet de realiteit wil zoeken, wil niet echt de bevrijding zoeken, en is slechts verward.

Als je naar de realiteit zoekt en je denkt dat een Tibetaanse lama het je moet laten zien, dat je het buiten jezelf moet zoeken, in een andere plaats - misschien in Shangrila ! - dan vergis je je. Je kunt de realiteit niet buiten jezelf zoeken want *je bent de realiteit.*

Misschien denk je dat je leven, je realiteit door de maatschappij, door je vrienden gemaakt is? Als je op die manier denkt ben je ver van de realiteit verwijderd. Als je denkt dat je bestaan, je leven door iemand anders gemaakt is, betekent dat dat je niet de verantwoordelijkheid neemt om de realiteit te begrijpen.

Je moet inzien dat je houdingen, je visie van de wereld, van je ervaringen, van je vriend of vriendin, van jezelf, allemaal de interpretatie zijn van je eigen geest, je eigen verbeelding. Ze zijn je eigen projectie, je geest heeft ze letterlijk verzonnen. Als je dit niet begrijpt, dan heb je weinig kans dat je leegte begrijpt.

Dit is niet slechts de boeddhistische zienswijze, maar ook de ervaring van de natuurkundigen en de filosofen - zij hebben ook onderzoek gedaan naar de realiteit. Natuurkundigen kijken en kijken en kijken en ze kunnen eenvoudigweg niet één entiteit vinden die op een permanente, duurzame manier bestaat: dit is de ervaring van leegte van natuurkundigen.

Als je je dat kunt voorstellen dan zul je geen concrete begrippen hebben; als je deze ervaring van natuurkundigen begrijpt, dan zul je je wereldse problemen loslaten - maar je wilt 't niet begrijpen. Op het niveau van energie is er ruimte en lichaam, en beiden hebben dezelfde vier elementen. Er is een wederzijdse afhankelijkheid tussen deze twee energieën, de ene om ons heen en onze eigen energie.

Onderzoek zelf, analyseer: je huid, je beenderen, je neus, je gezicht zijn slechts energie, niets meer. Als je ze van energie wilt scheiden dan zal er niets overblijven van je huid, je beenderen, je neus, je gezicht. Alles is gewoonweg energie. Als je het energieniveau van 't bestaande begrijpt, als je werkelijk begrijpt wie je bent, wat je op deze manier bent, dan zul je je begrippen, je gespannenheid afbreken, je zult de vooropgezette meningen die je hebt over je eigen zelfstandige bestaan afbreken. Maar vergeet 't maar! Je bent altijd gespannen en daarom heb je problemen.

Het schijnt mij toe dat wij mensen van de twintigste eeuw tegen de natuur zijn, tegen de realiteit, juist het tegenovergestelde van de realiteit. Elk moment bouwen we ons kunstmatige, bezoedelde ego op; we bedekken onszelf met zware ego sluiers - een, twee, tien, honderd sluiers tegen de natuur, tegen de realiteit.

In geïndustrialiseerde landen verstoren we de natuur, we beseffen de waarde van de natuur niet. De natuur heeft zijn eigen waarde, maar we doen de natuur "schudden", we veranderen de natuur helemaal, we hebben geen respect voor de harmonie van de natuur. We vernietigen deze harmonie omdat we niet met de natuur communiceren.

Het moderne leven is het produkt van de intellectuele geest, en die creëren wij. De intellectuele geest is bijgeloof. We begrijpen de realiteit niet, en het intellectuele leven dat we leven houdt ons ver van de realiteit vandaan.

Dus aanvaarden we niet wat we zijn. We zorgen er altijd voor dat we met dikke sluiers bedekt zijn en zeggen 'dit ben ik'. We verstoppen onze eigen realiteit en rennen weg van natuurlijke schoonheid, 't helemaal verwaarlozend. Doordat we niet in contact komen met onze realiteit wordt ons moderne leven zo gecompliceerd en creëren we problemen met ons bijgeloof. We zijn als een spin die zijn web weeft, die op zijn draad klimt en dan naar beneden valt; die weer omhoog klimt en weer naar benenden valt. Op dezelfde manier bouwen wij ons eigen intellectuele web, een manier van leven die zo gecompliceerd is, die de realiteit niet raakt, waarin het moeilijk te leven is. Deze constructie komt voor uit onze eigen geest en komt niet uit iets anders voort.

Als ik je vertelde dat je niets bent, je bent nul, dat je niets bent dat je denkt dat je bent, dan zou je geshockeerd zijn. 'Wat zegt deze monnik?' Maar wat als ik zeg dat het de waarheid is! In feite ben je niet-dualiteit, niet vanuit jezelf bestaand. Je bestaat niet, relatief of absoluut, zoals je denkt dat je bestaat. Als je dit werkelijk begreep dan zou je realistischer worden en zou je werkelijk voldoening en vrede ervaren. Maar zolang als je vasthoudt aan de fantasie, het concrete begrip van jezelf en dit foutieve begrip op je omgeving projecteert, dan zul je nooit de realiteit begrijpen!

Tegenwoordig kun je in steden zien dat hoe ouder je bent, hoe meer problemen dat je hebt. Als we jong zijn, niet zo veel problemen, maar dan zijn er drugs en sex, en uiteindelijk stellen ze teleur. Dan stelt het huwelijk teleur, dan meer depressie, meer depressie. Je kunt zien dat deze technische maatschappij meer depressieve mensen voortbrengt dan het platteland. Mensen op het platteland leven natuurlijker.

Dus, als je lichaam groter wordt en je hersens veelomvattender worden, heb je meer en meer problemen en wordt je meer en meer depressief. Hoe meer geld dat je hebt hoe meer problemen er komen. Je kunt dit zien. Het laat zien dat we verstoord, bezoedeld, gedegenereerd zijn, dat ons leven te intellectueel is, te zeer bedekt met foutieve begrippen.

Je zorgt alleen maar voor je lichaam, je zorgt nooit voor je geest, en het resultaat van dit gebrek aan evenwicht is depressie. Dit geldt voor de meeste mensen: alleen het lichaam is realiteit en ze bekommeren zich niet om het bestaan van de geest, de ziel, het bewustzijn. Ze geloven niet dat ze hun geest kunnen veranderen. Ze kunnen hun neus door een operatie veranderen maar ze geloven niet dat ze hun geest kunnen veranderen. En als je dit gelooft dan is er geen manier om je depressie op te lossen.

Onze gedachten, onze geest of ons bewustzijn is mentale energie en kan niet gelocaliseerd worden in het lichaam. Het kan niet aangeraakt worden, het heeft geen vorm en reist niet in de tijd of ruimte. We kunnen 't niet aanraken of grijpen.

Wat belangrijk is om te begrijpen, is dat het denkbeeld dat je van jezelf hebt en het denkbeeld dat je van je omgeving hebt op je eigen geest gebaseerd zijn; ze zijn een projectie van je geest en dat is de reden waarom ze geen realiteit zijn.

Ik zal je een goed voorbeeld geven. Als een man of vrouw uitkijkt naar een meisje of vriend, dan is er van beide kanten deze onderzoekende energie en als ze elkaar plotseling zien

dan verzinnen ze een ongelofelijk verhaal. 'Oh, zo mooi! Niets fout aan de binnenkant of aan de buitenkant.' Ze bouwen een perfecte mythe op. Ze duwen en duwen, de geest verzint 't allemaal. Als ze christen zijn zeggen ze; 'Oh, hij lijkt precies op Jezus. Ze lijkt precies op een Engel. Ze is zo aardig, zo puur. Ik wil haar altijd zien!' Feitelijk projecteren ze slechts hun eigen fantasieën op elkaar.

Als ze Hindoe is, zou hij zeggen; 'Oh, ze lijkt op Kali, op Moeder Aarde, op mijn universele moeder. Ik hoop altijd dicht bij haar te zijn. Ze zal me leren wie ik ben en waar ik heen ga.'

Wat ik bedoel is dit: je moet herkennen hoe elke verschijning in je dagelijkse leven in feite een valse projectie is van je eigen geest. Je eigen geest verzint 't en wordt een belemmering om met de realiteit in contact te komen. Dit is de reden waarom je hele leven, onverschillig wat voor leven we hebben, een ramp is. Als je een rijk leven hebt, is je leven een ramp. Als je een middenklasse leven hebt, is je leven een ramp. Als je een arm leven hebt, is je leven zelfs nog rampzaliger! Je wordt monnik en je leven is een ramp. Je wordt non en je leven is een ramp. Als je christen wordt, is je leven een ramp. Als je Hindoe wordt, is je leven een ramp. Als je boeddhist wordt, is je leven een ramp. Als je moslim wordt, is je leven ook een ramp.

Ik praat hier niet over religie, ik praat over persoonlijke dingen, ***wie*** we zijn, ***waar*** we heen gaan, ***wat*** we aan 't doen zijn! ***Ik*** ben een ramp, mijn geest maakt die ramp. Alles is altijd bij me, altijd bij me, mijn houdingen vergiftigen me. ***Daar*** ben ik over aan 't praten. Al deze religies die je volgt - zolang als je niet met de realiteit in jezelf in contact komt, zo lang als je je fantasieën niet uitroeit, ben je een ramp.

Eigenlijk is de realiteit heel eenvoudig. Deze eenvoud van de geest kan in contact komen met de realiteit, en meditatie is iets dat voorbij het intellect gaat en de geest in zijn natuurlijke staat brengt.

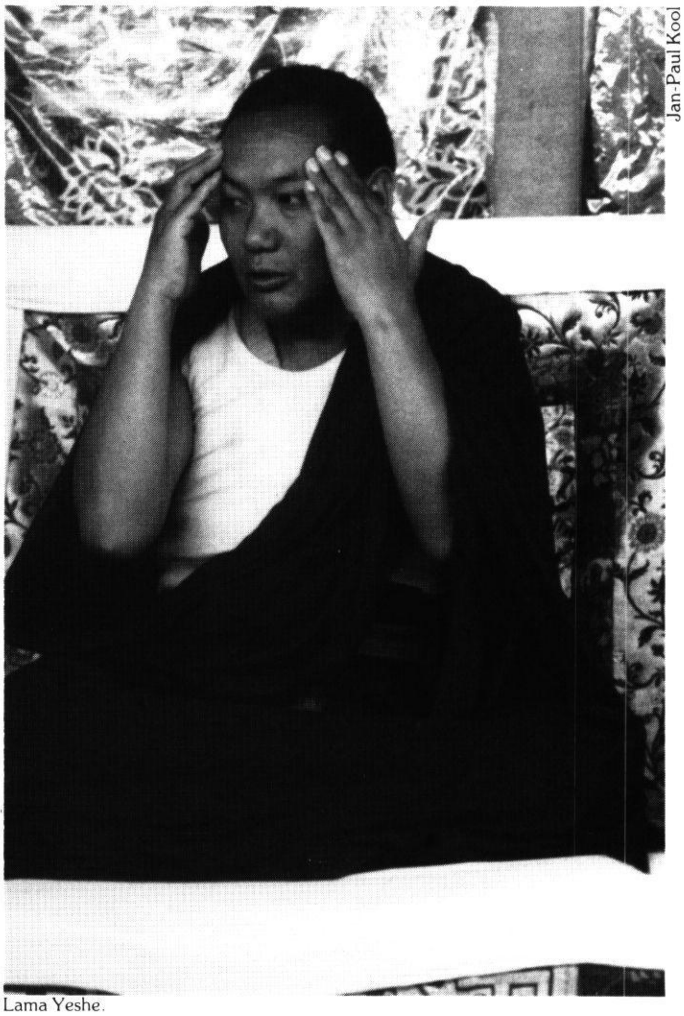
We hebben deze zuivere natuur reeds, de realiteit bestaat nu in ons, 't is met ons geboren. Ik zeg natuurlijk niet dat omdat we deze zuivere natuur hebben, we al Boeddha of God zijn; dat zeg ik niet.

Er zijn twee interpretaties mogelijk met betrekking tot deze zuivere natuur. Onze geest of onze ziel is conventioneel gezien niet bezoedeld, niet echt, blijvend bezoedeld of vervuild door onze fantasie. En onze geest kan vergeleken worden met de lucht die tijdelijk met wolken bedekt is: de zuivere natuur van onze geest kan tijdelijk bedekt zijn met ons fantasie-ego. Ons fantasie-ego is als de wolken, soms zwart, zwaar; soms komt er een klein beetje wit, soms gele wolken, soms rode. Tenslotte gaan ze allemaal voorbij en verdwijnen ze.

Wat ik wil zeggen is dat de essentie van je geest, je waarheid, je ziel niet absoluut negatief is, het heeft in essentie geen negatief karakter. Onze geest is als de lucht en onze problemen van grijpen naar een zelf en zelfmedelijden zijn als wolken. Je moet niet geloven: '***Ik ben*** mijn ego, ***ik ben*** mijn problemen en dus kan ik mijn problemen niet oplossen.'

Je kunt 't zelf zien. Soms zijn we zo helder in ons leven, we stralen bijna. We kunnen deze ervaring hebben. NU DIRECT. NU!

Het is dus fout om te denken dat we altijd een ramp zijn; dat is niet waar. Soms zijn we erg helder, soms zijn we een ramp. Dus blijf in meditatie, blijf maar zo veel mogelijk in die


Jan-Paul Kool

Lama Yeshe.

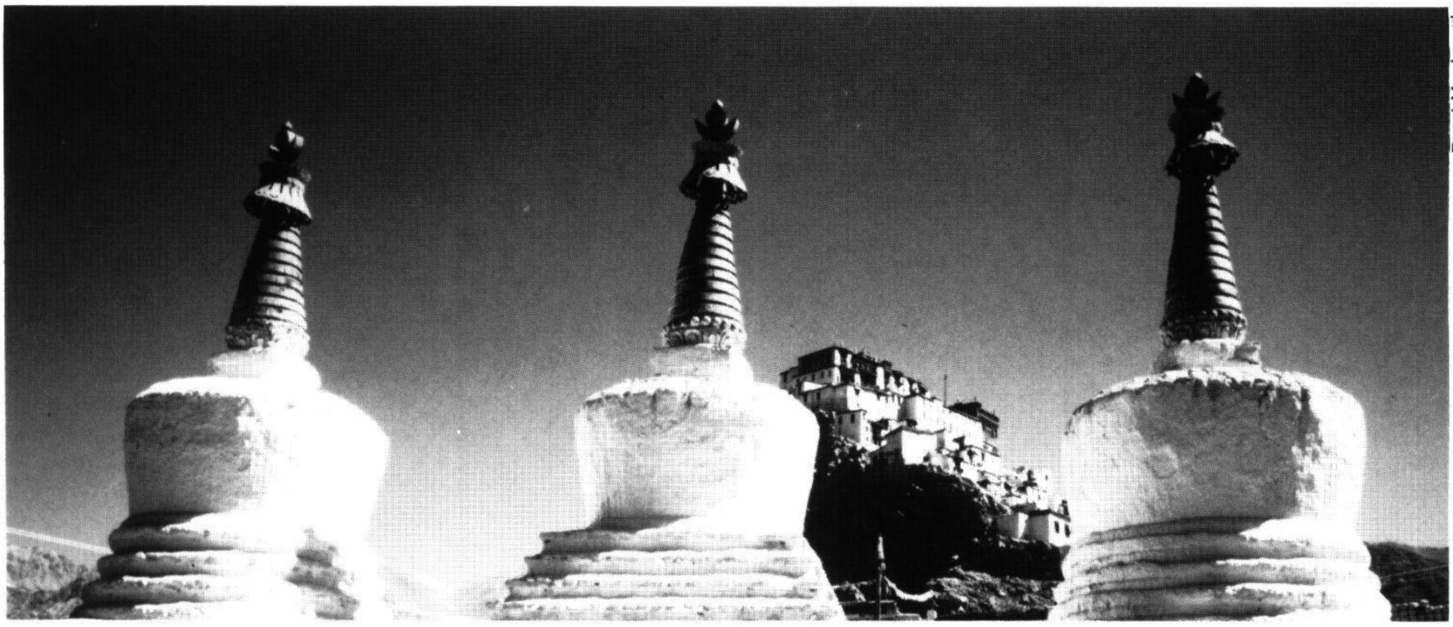
zuivere en heldere staat van geest. Wij allemaal kunnen deze zuivere en heldere staat van geest hebben, dat kunnen we zeker.

Ik zal een voorbeeld geven. Je zult opmerken dat als we wakker worden onze geest meestal helder is. Waarom? Omdat we nog niet beïnvloed zijn door de kunstmatige intellectuele vervuiling van onze gedachten. Dit is de reden waarom we aanraden om 's morgens te mediteren. Als je slaapt gaan al je nonsens-gedachten en rampen-denken vanzelf in een onbewuste staat, in zuiver-helder bewustzijn over. Op een heel natuurlijke manier sluiten de zintuigen zich en er is geen grijpen meer naar zintuiglijke objekten. Daarom is slapen soms heel goed, vooral als je rusteloos bent en vol met fantasie en nonsens-gedachten. Het is iets natuurlijks, slaap. Het functioneren van een menselijk wezen is iets zo natuurlijks.

Door meditatie kunnen we de innerlijke stroom van onze energie veranderen, we kunnen slechte tijden veranderen, die tijd, deze tijd, we kunnen onze emoties loslaten.

Misschien is dit wel 't moment om te mediteren. Mijn gevoel zegt dat we nu moeten mediteren. Dus, sluit jullie ogen, denk niet 'Ik ben aan het mediteren', sluit slechts je ogen en welk beeld er ook is, welke verschijning er ook in je geest is, wees er alleen maar ***bewust*** van. Interpreteer niet goed of slecht. Wees slechts als een licht, je geest is als een licht en licht denkt niet: "Ik vond dit leuk, ik vind dat leuk", het is alleen maar licht. Wat er ook in je geest is, wat je ook ervaart, wees je er alleen maar bewust van, dat is alles.

Wat je ook op 't moment ervaart, wat voor kleur, wat voor verschijning er ook is, blijf je er alleen maar ***bewust*** van. Wees alert. Als het zwarte energie is, dan is die zwarte ener-



gie zuiver en helder. Als het witte energie is, voel dan alleen maar die zuivere en heldere staat.

Wees je ervan ***bewust*** wat er ook gebeurt. ***Geen interpretatie.*** Vooral als er niets komt, geloof dat dit de waarheid is, en als niets gaat, dat is nul, dat is de waarheid, realiteit. Probeer niet iets vast te houden of iets te verwerpen. Wees alleen maar intensief alert.

Je geheel heeft het kenmerk van ruimte, van niet-dualiteit. Deze niet-dualiteit is je aard. Je energie stroomt in de ruimte van niet-dualiteit. De kosmische energie komt in je hele lichaam en je lichaamsenergie gaat in de kosmische energie. Al je egoïstische, individualistische denkbeelden verdwijnen, alle onderling afhankelijke relaties verdwijnen. Probeer deze ervaring te verwezenlijken. Daarom zei de Boeddha: er is geen dualistische vorm, er is geen dualistisch geluid, er is geen dualistische geur, er is geen dualistische smaak, er zijn geen dualistische tastbare objecten, er is geen dualistisch denkbeeld, er is geen dualistische neus, tong, er is geen dualistisch been, geen dualistische maag, er zijn geen dualistische beenderen, geen dualistisch hart, geen dualistische hersenen. Al deze energie is conventioneel. Op het absolute niveau is er alleen maar de niet-dualistische realiteit. Dus probeer in contact te komen met deze niet-dualistische realiteit. ***LAAT LOS!***

Er zijn geen dualistische vrienden omdat er geen dualistisch ik is. Er is geen dualistische vijand omdat er geen dualistisch ik is.

Daarom is de geest in een onpartijdige staat van niet-dualiteit. Het is een ervaring van gelijkheid, van harmonie, een universele ervaring, omdat alle individuele objecten slechts geprojecteerd zijn door concepten en bijgeloof. Ervaar deze totale harmonie, deze totale vrede. In deze staat is er geen geluk meer, geen lijden meer. Alles is simpelweg een projectie van de menselijke geest.

Laten we nu met gebeden toewijden: Mogen alle levende wezens ontdekken dat al de verschijningen van hun ego projecties van hun geest zijn. Wat voor gedachten die uit zichzelf bestaan, wat voor concrete concepten van objecten, wat voor angsten ze ook hebben, mogen ze ontdekken dat het mentale projecties zijn en mogen ze ook ontdekken dat de aard van de geest niet-dualistisch is.

Deze lezing werd gegeven in Vajrayogini Instituut, Frankrijk, september 1983.

Vertaald door Edward Teunissen.

LAMA (TIBET)

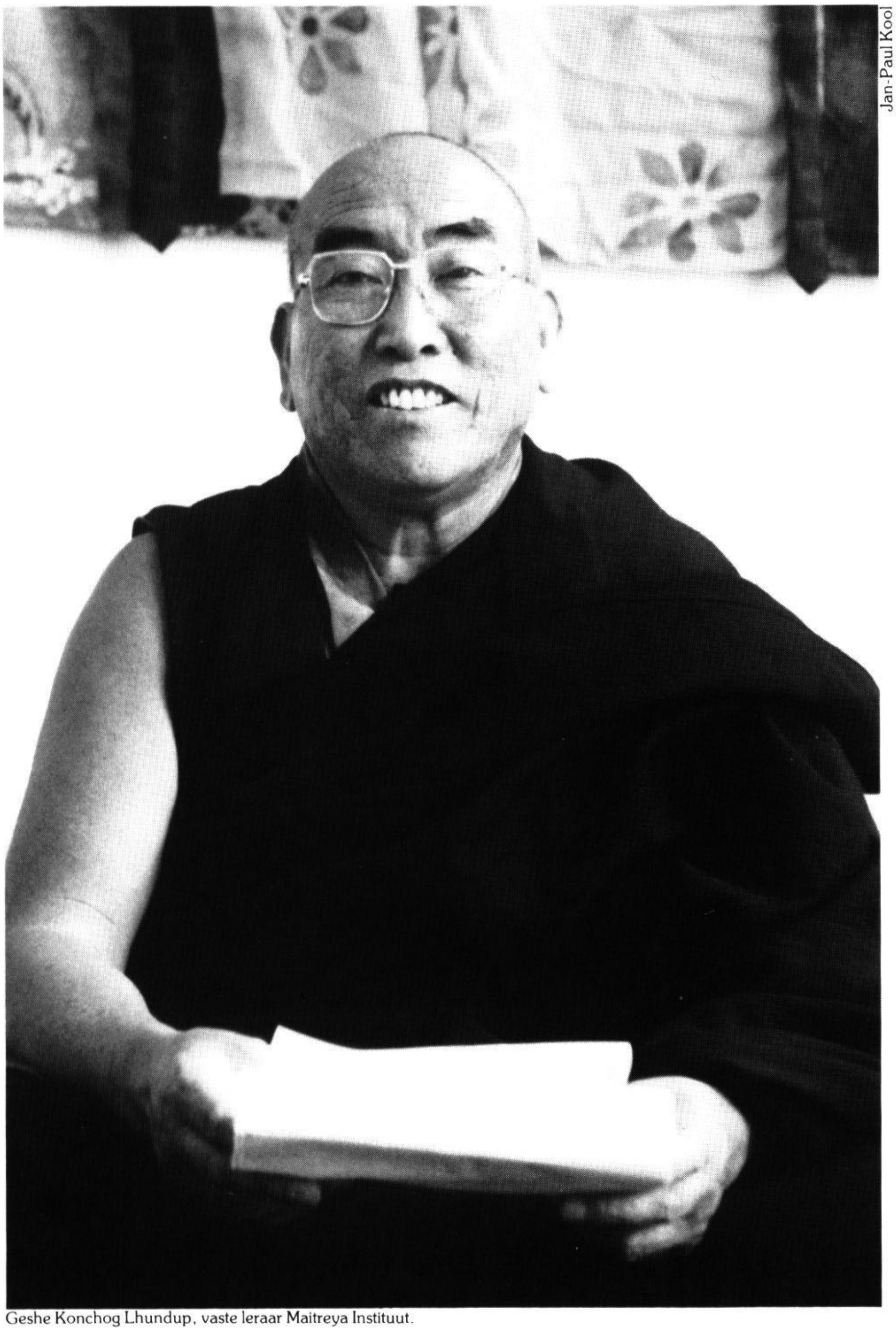
Ik weet een wijze lama
getekend door de tijd
Zijn streven naar verlichting
in waarheid en in liefde
dat de mens op aarde
elkaar ontmoet in vrede
is zijn vurige bede
De opdracht die hij uitvoert
ligt hem na aan 't hart

Wat drijft de oude wijsgeer
erkent hij als waarachtig:
de wijsheid van boeddha
reïncarnatie
dor middel van karma
uiteindelijk
de cyclus doorbreken
uitzicht op nirwana
inzicht in de leegte
gelukzaligheid

De weg naar verlichting
beproeft zijn vermogen
... tot zegen der mensheid
Zijn innerlijkst wezen
verklaart zijn charisma
geeft weer wat hij weet.

Nelle Honig
Utrecht

Verslag Geshe-meeting Tushita Dharamsala



Jan-Paul Kool

Geshe Konchog Lhundup, vaste leraar Maitreya Instituut.

DOOR: GESHE KONCHOG LHUNDUP

Ik heb in Dharamsala een belangrijke bijeenkomst gehad, een soort vergadering, waarin een aantal in het westen werkzame Geshes ook aanwezig waren, alsook de abten van het Sera-klooster, alsook Thubten Zopa Rinpochee en een aantal westerlingen, een aantal oudere studenten, waaronder de huidige vertaler van Zijne Heiligheid de Dalai Lama.

In totaal zijn er op die vergadering elf punten ter sprake gekomen, die zou ik allemaal in het kort willen vermelden, omdat de bedoeling is dat deze punten besproken worden en er over gedacht wordt, omdat zij aanknopingspunten bieden voor het doen groeien en toenemen van de Dharmacentra in het westen.

De plaats van handeling is Tushita, het FPMT-centrum in Dharamsala, en de vergadering stond onder leiding van Thubten Zopa Rinpochee.

De vergadering werd bijgewoond door de abt van het Sera me klooster en door leraren die werkzaam zijn in de Library of Tibetan Works and Archives, onder auspiciën van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Voor zover de Geshes die werkzaam zijn in Europa zich vrij konden maken waren ze ook aanwezig. Verschillende mensen die actief werkzaam zijn in diverse Dharma-centra waren aanwezig. En verder was de vergadering open voor alle studenten, zeg maar leerlingen, volgelingen, die belangstelling hadden hierbij aanwezig te zijn.

De agendapunten gingen over de verschillende belangrijke onderwerpen, omdat er naar gestreefd werd de minder belangrijke onderwerpen niet onnodig ter tafel te brengen.

Het eerste punt van de agenda was het feit of de bevinding dat de studenten of volgelingen in het westen andere mensen of volgelingen zijn dan in het oude Tibet en dat ze dus ook, om die reden, op een andere manier geleid moeten worden.

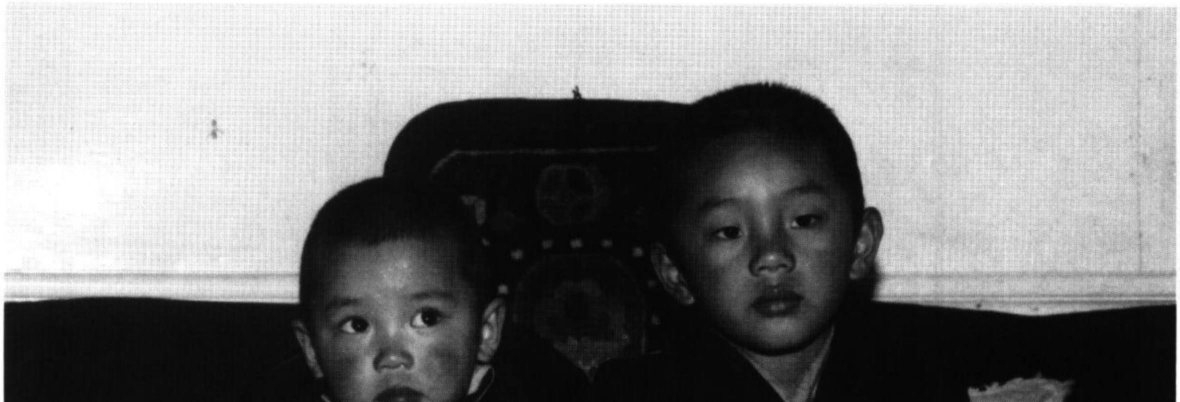
Een eerste verschilpunt tussen de westerse mensen en de oude Tibetaanse volgelingen is dat westerlingen naar de Dharma-centra komen met al een behoorlijke dosis informatie in het algemeen, omdat ze langdurig op school hebben gezeten en dat ze daarom ook een behoorlijk algemeen verstand hebben, ze komen niet als analfabeten naar de Dharma-centra, dit in tegenstelling tot de meeste Tibetanen die wel als analfabeet naar de kloosters komen.

Bovendien is een verschil tussen de westerse en Tibetaanse volgelingen dat westerlingen meer behoefte hebben aan een heldere en nauwkeurige presentatie van het onderwerp dat wordt onderwezen. In dat verband heb ik dit weekend ook geprobeerd zo veel mogelijk voorbeelden aan te dragen voor het aangeven wat het verschil is tussen de misleidende werkelijkheid en de uiteindelijke aard van het bestaan, met bomen, over vazen, het gebouw en verschillende andere dingen, omdat westerlingen meer behoefte hebben aan praktische, heldere en nauwkeurige informatie van het onderwerp, en eenvoudigweg niet tevreden zijn en ook niet kunnen werken met vage of onnauwkeurige presentaties. De voornaamste reden daarvoor is dat de mensen in het westen weinig tijd hebben; of je volgt een opleiding of je hebt een druk gezinsleven. Jullie hebben relatief gezien heel weinig tijd om met de

Voornaamste Gelukpa Toelkoes herboren en herkend.

Wijlen de Senior leraar van Z.H. de Dalai Lama Yongdzin Ling Rinpochee.

Wijlen de Junior leraar van Z.H. de Dalai Lama Yongdzin Trijang Rinpochee.



De incarnaties van Yongdzin Ling Rinpochee (links) en Yongdzin Trijang Rinpochee (rechts).

Tsenshab Serkong Rinpochee.

H.H. Song Rinpochee.

De incarnatie van Tsenshab Serkong Rinpochee.

De incarnatie van H.H. Song Rinpochee.

Dharma bezig te zijn. Daarom is het ook zo belangrijk dat in die korte tijd alles zo nauwkeurig en precies en zo volledig mogelijk aangedragen wordt in tegenstelling tot bij de Tibetanen, die althans traditioneel gezien, veel meer tijd hebben, om later de details op te zoeken enzovoort.

Het tweede punt is dat westerlingen er bijzonder veel prijs op stellen als de informatie uit de Dharma die verstrekt wordt niet alleen wordt aangedragen als intellectuele informatie maar dat er tegelijkertijd gemediteerd wordt op die informatie danwel dat er nauwkeurige instructies worden gegeven hoe deze informatie in het dagelijks leven kan worden aangewend. Het is namelijk de ervaring in een aantal centra, wij zijn wat dat betreft een uitzondering, dat er nogal veel intellectuele informatie wordt overgedragen maar dat de studenten niet weten wat ze daar in vredesnaam mee aan moeten. Daarom was het verzoek de lessen te geven op basis van eigen ervaring, dus dat de leraar niet droog het commentaar uit de tekst voorleest of het op een intellectuele manier benaderd, maar dat hij zo veel mogelijk het ervaringselement geïntegreerd uitlegt.

Het derde punt wat voorkomt uit een verschil met de westerse wereld is dat de meeste nieuwe boeddhisten of oudere boeddhisten zelfs, weinig tijd kunnen vrijmaken om te studeren en ook niet heel erg lang achter elkaar kunnen studeren. De meeste mensen hebben geen tijd om twintig jaar lang in een soort kloostertraditie alleen maar te studeren. Dat kan in deze westerse wereld bijna niemand opbrengen. Het gros van de mensen die naar de Dharma-centra in het westen komen, is meer geïnteresseerd in praktische meditatie, in praktische beoefeningen, dan in een langdurig studie-project. En toch zou er in de Dharma-centra plaats moeten worden gemaakt voor die enkeling die wel een langdurig studie-programma wil volgen, omdat zulke zeldzame mensen in de toekomst wellicht vervangende leraren zouden kunnen zijn. Binnen die context en met die hoop zou er dan plaats of faciliteiten moeten worden geboden voor mensen die echt een heel lang studieprogramma willen volgen op een vrij traditionele manier in de hoop dat deze in de toekomst zelf leraren kunnen zijn, een bevoegd leraar kunnen zijn. Het zou dan ook door de Dharma-centra en de studenten voor die enkeling mogelijk moeten worden gemaakt dat ze langer kunnen studeren, dat ze zo weinige mogelijk hindernissen ondervinden in hun streven.

Het vierde punt. Een verzoek aan de Geshes dat ze hun vertalers duidelijk aangeven welke teksten, outlines en thema's zij zullen gebruiken bij het geven van onderricht, zodat de vertalers niet komen te zitten met een aantal technische termen, die zij nog niet eerder onder ogen hebben gehad en die om die eenvoudige reden onvertaalbaar blijken te zijn. De Geshes worden in dit vierde punt gewezen op hun verantwoordelijkheid op het grondig voorbereiden van het onderricht in samenwerking met de vertalers. De Geshe moet er voor zorgen dat de vertaler alle outlines, en al het benodigd materiaal om zijn vertalingen te doen, in handen krijgt.

Het vijfde punt wat ter tafel kwam, was het verzoek aan de Geshes om niet alleen een overdracht te geven van Dharma, zoals die al 2000 jaar traditioneel wordt overgedragen, maar vooral ook om tijd vrij te maken voor discussie en het beantwoorden van vragen die bij de mensen leven.

Het zesde punt, is opnieuw een verzoek aan de Geshes, een verzoek om meer persoonlijk advies of leiding te geven aan studenten en om vooral studenten die enige bereidheid of welwillendheid tonen, aan te moedigen. Dit kan gedaan worden door het verschaffen van initiatief voor beoefening en studie. Dus bijvoorbeeld het stimuleren van individuele of persoonlijke projecten of ondernemingen. Op de tweede plaats is er het geven (op verzoek) van examens zowel mondeling als schriftelijk alsook het geven van persoonlijk advies en het geven van meditatie-instructies aan die studenten die daar belangstelling voor hebben.

Het zevende punt is opnieuw een verzoek aan de Geshes, om tijdens hun verblijf in welk land of Dharma-centra dan ook, niet voornamelijk er op uit te zijn fondsen te werven voor hun eigen klooster of erger nog, hun eigen priveafdeling in hun eigen klooster. Er staat hier letterlijk: dit mag niet de voornaamste of één van de voornaamste redenen zijn voor hun verblijf in een Dharma-centra. Dit is natuurlijk iets wat speciaal geldt in de westerse sferen, waar veel te halen valt. Dit is natuurlijk wezenlijk verschillend van de situatie in India, bij de Tibetaanse studenten die het grootste deel van de dag op het land moeten werken om zichzelf en hun medestudenten te kunnen voeden; van zulke jongens kun je niets verlangen. Wat dat betreft zijn de mensen in Nederland verschrikkelijk verwend, wegens de sociale voorzieningen die als het ware een minimum inkomen van *f* 1147,— garanderen. Er zijn waarschijnlijk mensen geweest die ervaring hebben in deze richting in welk centrum dan ook.

Het achtste punt. Een verzoek dat de Geshes belangstelling tonen en open staan voor de westerse of niet Tibetaanse culturen, met name voor de verschillende soorten wetenschap waar westerlingen mee leven, voor de filosofie van de westerlingen en voor de religies die niet Tibetaans zijn. Het is belangrijk ook andere tradities te bestuderen. Dat wil zeggen andere boeddhistische tradities maar ook andere niet-boeddhistische tradities. Een soort vergelijkend onderzoek verrichten. Dit zal het niveau van het onderricht dat door de Geshes gegeven wordt bijzonder ten goede komen. Als de Geshes heel goed les geven dan leidt dat weer tot betere studenten enzovoort. Het is heel belangrijk dat de Geshes hun betoog leren aanpassen in zoverre, dat ze het publiek waartoe ze spreken, door en door begrijpen. Het is ook belangrijk voor de Geshes om de westerse taal te leren, Engels waarschijnlijk, dit is niet gespecificeerd. Dat is gemakkelijker voor de vertalers en dat is ook goed voor de Geshe zelf. Bovendien zal dat het contact tussen de Geshe en zijn leerlingen bijzonder ten goede komen: als je direct een beetje met zo iemand kan praten, dat vindt iedereen natuurlijk erg leuk. Zelfs al kent de Geshe maar een klein beetje Engels, dan is dat een bijzondere opluchting voor de vertalers, omdat zij niet overal meer absoluut nodig zijn, bij elk gesprekje betrokken hoeven te raken.

Het negende verzoek is het verzoek aan sommige Geshes hun houding te veranderen, omdat gebleken is dat sommige Geshes denken dat westerlingen het toch nooit leren, dat westerlingen het toch niet kunnen, dat het eigenlijk tijdverspilling is hen te onderwijzen. Er wordt dus verzocht aan de Geshes om mededogen te hebben als het wat moeilijker gaat en bovendien te erkennen dat de meeste westerse studenten al naar de Dharma komen met een enorme hoeveelheid kennis en ervaring, omdat zij al zo grondig geschoold zijn.

Het tiende punt is dat westerlingen al snel vrij grote verwachtingen hebben, snel resultaat willen zien. Dat kan zowel positief als negatief zijn. Het verzoek volgt voor westerlingen die snel verwachten zulke filosofische onderwerpen te onderwijzen, zoals vermeld in de teksten met definities van boeddhistische begrippen, de tekst die ter sprake is gekomen. Maar als zulke grote teksten zoals de Abisamaya-Alankara en Madiyamikavatara worden onderwezen, die niet op een droge manier te onderwijzen, en alleen die rijtjes van opsommingen te vermelden, maar duidelijk te maken hoe die verschillende opsommingen bedoeld zijn om gebruikt te worden voor het bedwingen van je geest, voor het ontwikkelen van je geest. Of anders gezegd, om het onderricht van zulke grote filosofische teksten te belichten vanuit de context van de Lam.Rim. Ik heb dit weekend al een paar keer gezegd dat het belangrijk is de verschillende onderwerpen met elkaar in verband te zien en niet als op zichzelf staande thema's en ik heb ook gezegd dat in weze al het onderricht dat we vinden in de Abisamaya-Alankara en alle verschillende zienswijzen en leringen die staan in de Madiyamika-vatara in wezen, in essentie, ook terug te vinden zijn in de Lam.Rim. De Lam.Rim, of het onderricht over de Stadia van het Pad naar Verlichting, als we het over de Lam.Rim hebben, hebben we het meestal over de Lam.Rim van Tsong Khapa. Tsong Khapa's uitwijding over de Stadia van het Pad naar Verlichting is eigenlijk gebaseerd op deze grote filosofische teksten. De belangrijkste filosofische punten zijn dan ook opgenomen in de Lam.Rim.

Want in het algemeen, recapitulerend, kun je zeggen, dat bij een aantal punten, die aan de orde zijn geweest, steeds verzocht wordt datgene te onderwijzen wat gemakkelijk te begrijpen is en op de tweede plaats wat onmiddellijk effectief is, wat nuttig is en beoefend kan worden, dan is natuurlijk de Lam.Rim, de Stadia van het Pad naar Verlichting, zowel relatief gemakkelijk te begrijpen, als wel relatief gemakkelijk in praktijk te brengen. Maar natuurlijk, daar waar een overdracht plaats vindt, daar zijn tenminste twee personen of twee partijen nodig. Het kan niet van de kant van de Geshes alleen komen. Wat betreft deze grote filosofische teksten, voor zover ze nog niet in de Lam.Rim zijn samengevat, als je echt deze grote filosofische teksten wilt bestuderen, dan moet je aan een studie van jaren denken, want een studie van hetzij de Abisamaya hetzij de Madiyamikavatara vergt veel tijd. Als deze teksten in een bepaald centrum niet worden onderwezen, dan is dat niet omdat de Geshe niet zou kunnen of niet zou willen, alle Geshes hebben juist precies deze teksten bestudeerd voor hun examens en welke Geshe dan ook, kan daar echt goed overdracht van geven. Het is meestal omdat er geen mensen zijn die jarenlang tijd en zin hebben deze teksten te studeren, dat het niet wordt onderwezen. Hierbij is onmiddelijk het probleem van de vertaler, die om zo'n tekst zo goed en correct te vertalen, nog bovenop het commentaar wat op dat moment door de Geshe wordt gegeven, enorm veel voorbereiding behoeft.

We zien ook dat het onderricht niet bestaat als een onafhankelijke concrete entiteit, maar dat zelfs het onderricht afhankelijk is van een groot aantal oorzaken en omstandigheden. Dan kan de Geshe de voornaamste oorzaak zijn, omdat hij degene is die het onderricht geeft, maar er moeten ook voldoende leerlingen zijn die het onderricht ontvangen, die moeten doorzettingsvermogen hebben, die moeten tijd hebben, die moeten intellect genoeg hebben. En dan moeten er vertalers zijn die niet ziek worden, vertalers die dit aan kunnen, vertalers die dit goed voor kunnen bereiden enzovoort. Kortom er zitten een heleboel haken en ogen aan.

Mochten jullie belangstelling hebben om je, zeg maar een paar jaar te werpen op de studie van de Madiyamikavatara of een paar jaar lang te werpen op de studie van de Abisamaya-Alankara, dan zijn wij ten alle tijde bereid dit te organiseren. Ik heb dit ook op de vergadering gezegd, ik ook mijn eigen zegje gezegd op die vergadering, en zelfs de grote abten er op gewezen (de abt van Sera-Je en de abt van Sera-me) in aanwezigheid van Thubten Zopa Rinpochee dat volgens mij alles wat ik gestudeerd heb in vijf grote teksten voor mijn Geshe-examen, vervat is in de Lam.Rim en ik heb die abten uitgedaagd mij te antwoorden als zij iets wisten wat niet in de Lam.Rim staat en wel in die vijf grote teksten. Bovendien werd het duidelijk dat voor het grondig bestuderen van zulke grote teksten het bijzonder belangrijk is dat de desbetreffende student of leerling zich verdiept in de Tibetaanse taal omdat er filosofische begrippen worden aangekaart of aangesneden, begrippen die wij in het westen vaak niet volledig of helemaal niet of soms juist weer wel kennen, en alleen een grondig begrip van de Tibetaanse termen zal zo'n studie mogelijk maken, vooralsnog. Ik heb er geen erg sterk punt van gemaakt, van het leren van het Tibetaans, en ik zal jullie dan ook niet allemaal verzoeken Tibetaans te gaan leren, temeer omdat juist in deze punten aan de Geshes gevraagd werd de vreemde taal te leren, hoe dan ook, het is een soort toenadering, elkaars taal te leren.

Wat betreft het elfde punt. In het elfde punt wordt er op gewezen dat wijlen Lama Thubten Yeshe zijn volgelingen, zijn studenten, voornamelijk onderwees direct vanuit zijn eigen ervaring en in overeenstemming met hun persoonlijke erva-

Jan-Paul Kool

Dharamsala

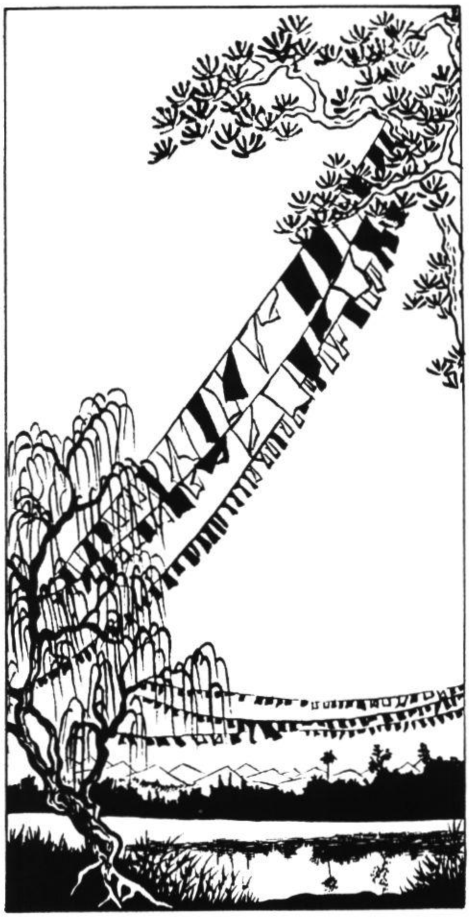
ring. Er werd ook op gewezen dat Lama Thubten Yeshe niet onderwees wat hij zelf wilde onderwijzen maar altijd onderwees wat anderen graag wilden horen en overeenkomstig de wensen van zijn studenten, waardoor zij open stonden en geïnteresseerd raakten, zich openstelden voor het luisteren, contempleren en het mediteren. Door zijn houding, de houding van Lama Yeshe, is hij er in geslaagd de westerse mensen te inspireren. Lama Thubten Yeshes primaire motivatie was er één van mededogen, en de wens anderen van dienst te zijn. Op die basis onderwees hij. Het is dan ook belangrijk dat iedereen die zich verbonden voelt, betrokken voelt of werkt in een Dharma-centrum, diezelfde zuivere motivatie probeert voort te zetten, in het belang van het centrum en van alle mensen die baat vinden bij zo'n centrum. Hier zien wij een verzoek zowel aan de Geshes van de centra als aan de westerlingen die werken of zich betrokken voelen bij zulke centra, om Lama Yeshe, wat dit betreft in ieder geval, tot voorbeeld te houden. Dit besluit het overzicht van de agendapunten.

Omdat deze verzoeken niet zomaar vrijblijvend zijn, maar betrekking hebben zowel op jullie, omdat ze grotendeels door westerse studenten geformuleerd zijn en ervaren zijn op verschillende plaatsen in de verschillende centra. En ook omdat dit een soort verzoek aan mij is, hoewel ik zelf niet geloof dat het onderricht daardoor zou veranderen, ben ik natuurlijk ten zeerste bereid om in te spelen op vragen die bij jullie leven. Mochten er dan ook onder jullie mensen zijn die wat willen weten over een specifieke meditatie, meer persoonlijke begeleiding zouden willen hebben, daar ben ik dan ook altijd toe bereid die te geven.

Wat betreft persoonlijke instructies voor meditaties of wat dan ook, kun je je tot mij wenden. Maar ook als je twijfels krijgt omdat je in een meditatie bepaalde moeilijkheden ondervindt, ook als je bij verschillende lama's verschillende dingen hebt gehoord, bepaalde twijfels hebt over de manier waarop sommige dingen gebeuren of niet gebeuren of worden uitgelegd, niet dat dat een tegenstelling zou zijn in de Leer zelf, dat kan ook niet want wat de Boeddha heeft onderwezen is elkaar aanvullend en niet onderling tegengesteld. Maar omdat verschillende leermeesters vaak uit een verschillende traditie voortkomen, zal het uiterlijke aspect van hun onderricht enigszins verschillen en voor mensen die nieuw komen tot deze Leer kan dat tot verwarring leiden. Schaam je daar niet voor en blijf daar niet mee zitten, ik ben ten alle tijde bereid om met jullie samen hier helderheid in te scheppen.

Het komt wel vaker voor dat mensen die pas kort te maken hebben met de boeddhistische Leer, overal tegenstellingen of onduidelijkheid menen te bespeuren. Dat is dan grotendeels doordat de Boeddha heel veel verschillende dingen gezegd heeft. Boeddha's leer is namelijk altijd afgestemd op de toehoorders. Zo heeft de Boeddha specifiek onderricht gegeven voor specifieke personen, dat op het eerste gezicht heel anders lijkt dan onderricht dat hij op een andere plaats aan heel andere personen gaf. Daardoor kan verwarring ontstaan. Hoe dan ook, juist één van de kwaliteiten van de Boeddha is dat hij mensen weet aan te spreken in overeenstemming met hun persoonlijke aanleg, voorkeur enzovoort. Ogenschijnlijke tegenstellingen zullen met een weinig onderzoek al gauw blijken overeen te stemmen. Zo zien we bijvoorbeeld in de Lam.Rim dat een manier van denken onderwezen wordt die onze aandacht richt op volgende levens en het feit dat dit leven niet alles is en dat vervolgens in de tweede etappe, een tussenliggend niveau van motivatie wordt onderwezen, waarop ons wordt geleerd naar bevrijding uit het cyclische bestaan te streven, een vrij egoïstische houding. Terwijl in de derde etappe, een onbaatzuchtige houding wordt geleerd, waar op de universele verantwoordelijkheid van ieder van ons wordt gewezen.

Ik zal er eens een voorbeeld van geven, want het is best goed als jullie dit goed begrijpen, omdat je dan ook gemakkelijker in staat zult zijn andere ogenschijnlijke tegenstellingen te doorzien. In het begin van de Lam.Rim waarin gesproken wordt over het waardevolle mensenleven wordt daar een soort houding opgewekt waarbij het mensenleven vergeleken wordt met een wensvervullend Juweel, iets unieks, iets prachtigs, iets vreselijk kostbaars, dat we absoluut goed moeten gebruiken omdat het zo ontzettend kostbaar is. Er wordt heel erg de nadruk op gelegd dat ons lichaam heel erg belangrijk is. Een mensenleven, deze menselijke vorm is vreselijk belangrijk. Er wordt zelfs op gewezen hoe wij er voor kunnen zorgen dat we de volgende keer weer als mens incarneren en om die reden wordt er gewezen op een bepaalde graad van morele zelfdiscipline, op



het beoefenen van de perfecties van vrijgevigheid en het toewijden van onze positieve energie door echt die wens te hebben weer mens te worden. Bij wijze van bemoediging en aanmoediging en stimulans wordt in de eerste etappe van de weg naar Verlichting gewezen op het enorm kostbare mensenleven. Hoe fantastisch het is als mens te leven, welke enorme mogelijkheden dat biedt voor onze geestelijke groei enzovoort.

Op de tweede etappe, de stadia van het Pad van de tussenliggende motivatie, voor personen met een middelmatige capaciteit, wordt er op gewezen dat het mensenleven verwerpelijk is, dat het een bron is van lijden, drie soorten lijden, acht soorten lijden, zes soorten lijden, die alle wezens in het cyclische bestaan ervaren. En bovendien worden er verschillende meditaties aangegrepen om het mensenlichaam als verwerpelijk te zien en daar niet aan gehecht te zijn. En op het eerste gezicht denk je: Ja, gisteren was het nog: o dat fantastische mensenleven, en nu is het opeens van: dat is het dus ook niet. Pas als je het in zijn juiste verband ziet, in zijn juiste context, en het doel van deze meditaties niet uit het oog verliest, zul je begrijpen dat ze in één pakket komen. Beide zienswijzen zijn even correct, de eerste zienswijze: het mensenleven is iets fantastisch, met enorme mogelijkheden zo waardevol als een wensvervullend Juweel, dieziens-

wijze is nodig om je er toe aan te zetten te streven naar wedergeboorte en daarmee de deur te sluiten naar een lagere wedergeboorte en dat is wel het eerste begin op de spirituele weg; er voor zorgen dat we niet minder worden dan we nu zijn.

In de tweede etappe daarentegen, streven we daadwerkelijk naar totale bevrijding, dat is dus ook bevrijding van een mensenleven en daarom moeten we dan ook dat gewaardeerde mensenleven los weten te laten. Hier wordt juist een afkeer van een mensenleven opgewekt als middel om de drang naar bevrijding, het verlangen naar bevrijding te creëren, enerzijds door je af te zetten tegen een gebrekkig menselijk bestaan en anderzijds door je er op te richten dat het mogelijk is bevrijd te zijn.

Als je die drang naar bevrijding daadwerkelijk hebt ontwikkeld, en echt met volle inzet wilt streven naar bevrijding, dan wordt er gezegd: Ja, maar dat is wel heel erg egoïstisch wat je aan het doen bent, want er zijn zo ontzettend veel wezens die vastzitten in het cyclische bestaan. Dan wordt een zienswijze van mededogen, liefdevolle vriendelijkheid en verantwoordelijkheid voor anderen onderwezen. Hier zit een soort verloop in, een opeenvolging, daarom wordt ook gesproken van stadia. Als je een bepaald stadium hebt doorlopen dan ben je bij het volgende stadium, daar is alles weer anders. Op die manier is er geen innerlijke tegenstelling, er is alleen een opeenvolging van methoden die allemaal de bedoeling hebben onze geest verder tot ontwikkeling te brengen, die allemaal ook moeten worden gezien als persoonlijke instructies. In het algemeen moet ik er bovendien op wijzen dat het belangrijk is dat wij ons inzetten zo veel mogelijk verdienste, zo veel mogelijk positieve energie te creëren, want als het soms moeilijk voor ons is bij te houden, of als het moeilijk voor ons is om verder te komen, als het is alsof we voor een muur staan, waar we niet doorheen komen, dan komt dat wegens een gebrek aan positieve energie, een gebrek aan verdienste.

Al die verschillende individuele beoefeningen, bijvoorbeeld neerbuigingen, het doen van mandala-offeranden enzovoort, zijn nu precies bedoeld om onze verzameling positieve energie te vergroten. Zonder die positieve energie, zonder die verdienste, is het heel moeilijk om de Dharma in onze bewustzijnsstroom te integreren. Dit zal heel duidelijk zijn aan de hand van een voorbeeld.

Als je een stukje grond hebt waarop je een aantal dingen wilt verbouwen, dan doe je dat omdat je een bepaald resultaat wenst, je wilt een bepaald stukje oogst van dat land. Vooraleer je in die grond gaat zaaien, dien je die grond terdege schoon te maken, te prepareren, voor te bereiden. De geest, de bewustzijnsstroom is het veld voor onze spirituele groei. Het resultaat dat we daarmee wensen te bereiken, de staat van bevrijding en boeddhschap, daartoe plaatsen we verschillende heilzame indrukken als zaadjes in onze bewustzijnsstroom, in dat veld van onze geest. Zelfs al zijn deze zaadjes in dat veld van onze geest al gezaaid, dan zullen we er toch voor moeten waken, dat zij veilig tot ontwikkeling kunnen komen, net zo goed als we de zaadjes in onze tuin met water besproeien en er voor zorgen dat hinderlijke insekten of zelfs grotere dieren uit de buurt blijven, zo zullen we ook moeten waken over de heilzame indrukken in onze geest, zodat die tot ontwikkeling kan komen door het blijven creëren van positieve energie. Niet alleen blijven we ons inzetten voor het creëren van positieve energie, maar ook blijven we ons inzetten om ongewenste indrukken uit onze geest te verwijderen met gebruik van de verschillende technieken die er zijn voor het zuiveren van onze geest. Het is niet voldoende als we de heilzame indrukken in onze geest bevloeien met positieve energie, het is ook nodig de schadelijke indrukken uit onze geest te verwijderen. Daartoe zijn legio mogelijkheden die meestal beginnen met het bekennen van schadelijke activiteiten, in een context van vier tegenwerkende krachten enzovoort.

Hoewel ik heel blij ben dat jullie weer zoveel heilzame indrukken op hebben gedaan in het veld van jullie geest, hoop ik dat jullie er voor zullen waken dat deze zaadjes, deze nieuwe indrukken, bevloeit worden door positieve energie, dat jullie niet vergeten daar tijdig mest aan toe te voegen en dat jullie niet verzuimen de schadelijke indrukken die eigenlijk wat in de weg zitten voor de groei van deze heilzame zaadjes, te verwijderen door de verschillende meditaties die daar voor zijn.

Het is helemaal niet zo moeilijk om dat te doen, daar zijn eigenlijk de meditaties ook voor bedoeld. In praktisch alle meditaties zijn deze onderdelen vervat. Deze meditaties zijn er allen op gericht deze zaadjes in de geest tot ontwikkeling te brengen, die hebben allemaal het aspect dat ze de geest zuiveren en dat ze positieve energie vermeerderen. Wat voor meditaties we ook doen, of we 's ochtends een bepaalde meditatie doen of 's avonds of bepaalde gebeden reciteren, of als we ons verlaten op de voorbereidingen voor Lam.Rim-meditatie zoals iedereen die kent. In die zes voorbereidingen voor Lam.Rim-meditatie zijn al deze onderdelen samengevat.

Al zouden we maar vijftien minuten vrijmaken 's ochtends voor een meditatie, als we daar alle zes voorbereidingen van de Lam.Rim-meditatie in doen, of al doen we niets anders dan die zes voorbereidingen, dan zijn we heel nuttig bezig met het doen groeien van datgene wat reeds in ons is gezaaid.

Als we al een bepaalde meditatie hebben met een meditatieve boeddha-vorm, zorg er dan voor dat je alle zes voorbereidingen voor Lam.Rim-meditatie in die meditatie op de boeddha-vorm integreert.

We moeten de dingen niet gescheiden gaan zien, niet denken: O, jee ik doe al een Goeroe-yoga 's ochtends of ik doe al een meditatie met een boeddha-vorm, dus ik hoef die zes voorbereidingen voor Lam.Rim-meditatie niet te doen. Nee, alles komt als één pakket.

Al hebben we maar een minuutje tijd 's ochtends, als steken we maar een kaarsje even snel aan, of al branden we maar een wierookstokje, dat is allemaal beoefening en als we het op de juiste manier doen, dat heeft het ook het gewenste effect.

Als we bijvoorbeeld anderhalve minuut tijd hebben tussen het ontbijt en het vertrek naar ons werk, dan heel snel een wierookstokje aansteken en aanbieden, dan kunnen we op dat moment, in die anderhalve minuut, alles zes perfecties, beoefeningen van de bodhisattva-weg doen. Evenzeer, als we een kort gebedje zeggen, dan kunnen we daarin alles zes perfecties oefenen.

Laten we proberen met wat voor oefening we ook doen, daar altijd de zes voorbereidingen voor Lam.Rim-meditatie te doen en de zes perfecties (vrijgevigheid enzovoort) te integreren. Mocht je zelfs een huisaltaartje hebben of zoiets, je kunt wat in de Tibetaanse traditie gebruikelijk is, waterbakjes aanbieden, waarbij je natuurlijk wel moet bedenken dat het water niet gewoon water is, maar door de boeddha's als nectar ervaren wordt.

Ik hoop hiermee toch wat praktisch advies gegeven te hebben, en ik ben ten alle tijde bereid om meer advies te geven.

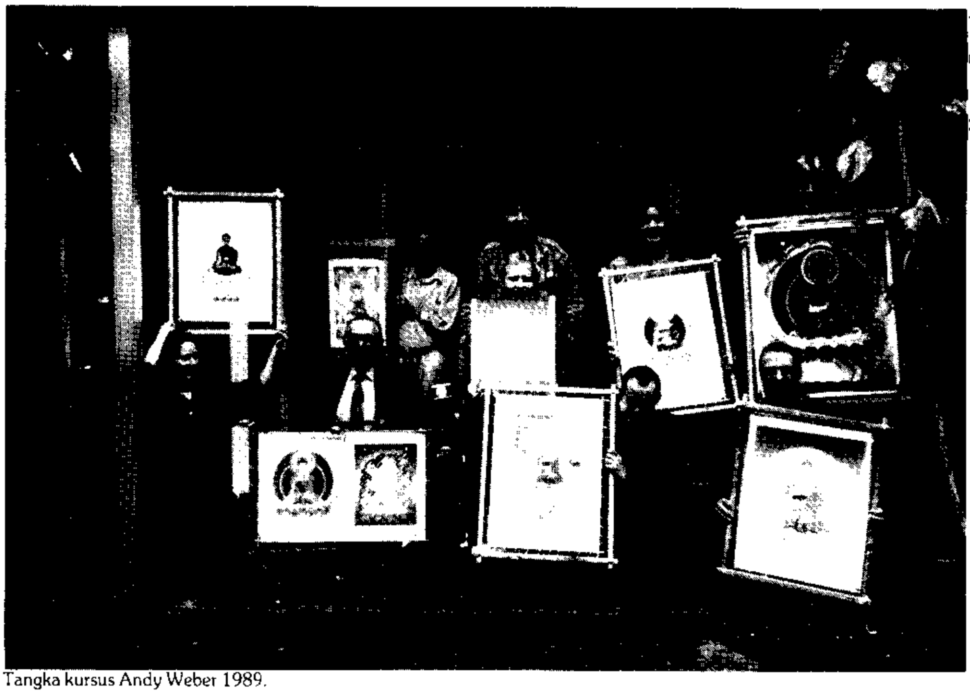
Hoe dan ook, ik hoop dat één boodschap heel erg duidelijk over is gekomen en dat we alles wat wordt onderwezen in dit centrum beschouwen als persoonlijke instructie.

Als er nu op de volgende vergadering in Dharamsala gezegd wordt dat de mensen niet weten hoe ze het moeten beoefenen, dan is het in ieder geval niet mijn schuld, maar dan is het omdat jullie wat ik onderwijs niet hebt opgevat als persoonlijke instructie voor je beoefening!!!

Transcript: Jolanda Egberts.

Vertaling Tibetaans-Nederlands: Gelong Thubten Tsépèl.

Thangka schilderen



Hermes Brandt

Tangka kursus Andy Weber 1989.

LEGENDARISCHE BRONNEN

Van de geschilderde afbeelding van de Boeddha wordt gezegd dat het ontstaan is in Centraal India, in de streek die nu bekend is als Vihar. Gedurende het leven van de Boeddha leefden er twee koningen in deze streek, die de gewoonte hadden geschenken met elkaar uit te wisselen.

Op een dag, nadag koning Utayana zijn vriend een zeer kostbaar juweel had gegeven, besloot koning Bimbisara een geschenk van onschatbare waarde terug te geven, alhoewel hij niet kon besluiten wat dat zou moeten zijn. Hij was bedroefd en teneergeslagen om zijn onvermogen zijn vriend iets terug te geven. Toen benaderde één van zijn ministers hem en zei: "Er is geen reden om te wanhopen. In deze wereld is het meest waardevolle juweel de Boeddha. Laat een schildering op stof maken van Shakyamuni Boeddha en stuur dat als geschenk." Dus vroeg Bimbisara of dat gemaakt zou mogen worden. De Boeddha verleende hem toestemming, en aldus stuurde Bimbisara enkele hofkunstenaars naar hem toe om het portret van de Boeddha te schilderen. Toen zij echter de Boeddha aanschouwden werden zij met zulk een gelukzaligheid gevuld dat zij het onmogelijk vonden om ook maar iets te tekenen.

Uiteindelijk nam de Boeddha een kunstenaar mee naar een heldere en kalme rivier waar hij op de oever ging zitten en de kunstenaar vertelde zijn gelijkenis van de weerspiegeling in het water te schilderen. De kunstenaar was toen in staat om het portret te voltooien, en omringde het later met afbeeldingen van de 12 schakels van afhankelijk ontstaan en enkele woorden van religieus advies, zoals de Boeddha voorgesteld had. Toen Utayana dit geschenk voor het eerst zag werd hij met grote blijdschap vervuld, en later op die dag, na gebeden en meditaties op de symboliek van de 12 schakels gedaan te hebben, bereikte hij het Pad van Zien.

Deze stijl van schilderen werd bekend als "De afbeelding van de Heilige middels het water".

Een ander verslag brengt de eerste schilderingen van de Boeddha in verband met een gelegenheid waarbij hij de leer aan het onderrichten was in Kapalivastu. In die tijd was er een koning die Mahanama genoemd werd en wiens echtgenote een dienstmeisje had die Rohita heette. Terwijl de Boeddha in de buurt de leer aan het onderrichten was, stuurde de koningin Rohita om een ketting van juwelen aan de Boeddha te geven. Onderweg werd zij overvallen door een herderin die koeien hoedde en werd gedood. Dankzij haar geloof in de Boeddha werd zij wedergeboren als de dochter van de koning van Sri Lanka. Toen de prinses een jong meisje was, hoorde zij van de leringen van de Boeddha en ervaarde een herontwaken van vertrouwen uit haar vorig leven. Zij zond een brief naar de Boeddha vergezeld van parels, en als antwoord zond de Boeddha haar een brief en een afbeelding van hemzelf waarop een kunstenaar de lichtstralen die het lichaam van Boeddha omgaven had geschetst.

Deze stijl werd bekend als "De afbeelding van de Heilige middels de stralen".

ONTSTAAN IN TIBET

Tibetaans thangka schilderen is gebaseerd op de Indiase religieuze kunst van 'pata' en 'mandala'. Deze schilderingen vertegenwoordigen complexe ontwerpen die in bepaalde religieuze rituelen werden gebruikt. Omdat de Tibetanen zich nauw hielden aan de religieuze leringen van de Indiase geleerden, volgden zij ook de strikte richtlijnen zoals ze door de India en later Nepalese en Chinese kunstenaars waren vastgesteld.

De belangrijkste artistieke scholen waaruit het Tibetaanse thangka schilderen voortkomt kwamen uit het westen van Centraal India en dateren uit de achtste en negende eeuw. De invloed van deze scholen werd door heel Oost en Centraal India gevoeld, uiteindelijk Nepal bereikend vanwaar het langzaam maar zeker Tibet bereikte.

Terwijl het thangka schilderen in Centraal Tibet in de achtste eeuw gedurende de regering van Songtsen Gampo beoefend werd, verbreidden het boeddhisme en de daarmee verbonden kunstvormen zich verder in Tibet. Songtsen Gampo's huwelijk met de dochter van de Nepalese koning en met een Chinese prinses brachten Nepalese en Chinese kunstenaars naar deze regio waar ze werkten om de verspreiding van het boeddhisme door middel van kunst te bevorderen. Alleen voortkomende uit de Indiaas-Nepalese scholen begon in West Tibet het thangka schilderen ook te putten uit de school van Kashjmir. In de eerste helft van de elfde eeuw bracht de grote monnik-vertaler Rinchen Sangpo een aantal kunstenaars uit Kashjmir naar Tibet. De schilderingen van deze kunstenaars hingen in tempels als geschilderde vertegenwoordigers van de Dharma, om de verspreiding van het boeddhisme bij de Tibetanen van die streek te bevorderen. Beïnvloed door de Kashmiri kunst als ook door die van Centraal India, ontwikkelde het West-Tibetaanse thangka schilderen, via Nepal, een eigen stijl, die uiteindelijk echter aan kracht verloor en in de zeventiende eeuw verdween.

De Nepalese invloed op het Tibetaanse schilderen was doordringend en dominant en bleef eeuwenlang ononderbroken, terwijl de invloed van de Indiase kunstenaars vervaagde met de Moslim invallen in India. De invloed van de Chinezen wisselde afhankelijk van de zich veranderende politieke relaties tussen Tibet en China. De Nepalese overheersing in de beeldende tradities van Tibet duurde voort tot in de zeventiende eeuw. In de achttiende eeuw werd de Chinese invloed merkbaar, het blies het Tibetaanse schilderen dat was gaan worstelen met zijn strikte aanhankelijkheid aan de verouderde Nepalese en Indiase stijlen weer nieuw leven in. 'Daarom bestaat de ontwikkeling van het Tibetaanse schilderen' - zoals Guiseppe Tucci in 'Tibetan Painted Scrolls' uiteenzet - uit een wederzijdse benadering en vermenging van de Chinese en Nepalese stijlen.'

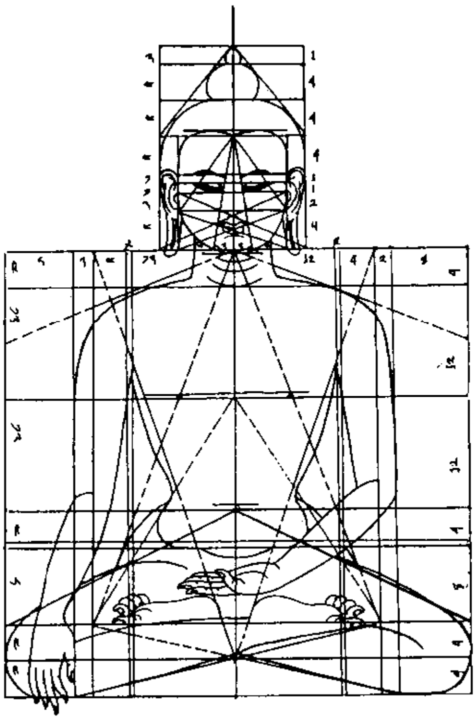
Tegen de vijftiende eeuw begon de invloed en de leiding van de verschillende bronnen van het Tibetaans schilderen, die in het begin regels en richting hadden gegeven, meer ruimte te maken voor een veel duidelijker Tibetaanse stijl van schilderen. Later, toen het zelfs de Chinese invloed in zich opnam, hebben de Tibetanen geleerd om dit op hun eigen manier te interpreteren, om niet langer alleen maar de stijl te imiteren zoals ze voorheen hadden gedaan.

DOEL VAN EEN THANGKA SCHILDERING

Een thangka schildering is niet alleen een versiering of een creatie van schoonheid, maar ook een religieus object. Een thangka schildering is een waardevol medium waarin boeddhistische idealen zijn weergegeven. Zulke religieuze kunstwerken funktioneren als modellen waarop de beoefenaar kan reflecteren en mediteren om zijn of haar spiritueel welzijn te verbeteren.

Opdrachten om een thangka schildering te maken worden om verschillende redenen gegeven, de meest algemene is om een object van beoefening te scheppen wat zal leiden tot een verzameling van positieve energie, omdat alleen al het kijken naar een thangka een goede daad op zich is. Door op zulke objecten te mediteren kan men zijn geest trainen en inzicht in bepaalde bewustzijnsniveaus verwerven welke door specifieke afbeeldingen weergegeven worden.

De opdracht voor een thangka kan ook gegeven worden om een gewenste



staat zoals een goede gezondheid, voorspoed of een lang leven tot stand te brengen. Soms wordt een opdracht gegeven om te helpen bij het herstel van een zieke, om de wedergeboorte van iemand die onlangs overleden is bij te staan, of om een persoon in kwetsbare perioden in zijn leven te beschermen. Het is aldus van het grootste belang dat deze religieuze kunstwerken goed en met zorg gemaakt worden. Als thangka's zonder zorg en precisie geschilderd worden, zullen ze van geen enkel nut zijn voor de kunstenaar, noch voor de opdrachtgever wiens oprechte intenties verloren zullen gaan in een inferieur kunstwerk.

SOORTEN THANGKA'S

Net zoals er vele verschillende redenen zijn om een thangka te laten maken, zo zijn er ook verschillende vormen die een thangka aan kan nemen. Afhankelijk waar de opdrachtgever de schildering voor wenst te gebruiken, kan het voorstellen: vreedzame en toornige boeddhavormen, meditatieve boeddhavormen, boeddha's, bodhisattva's, Dharma beschermers, heiligen en hun leven, of materiële ondersteuningen van de verlichting zoals stoepa's, kloosters en tempels. Zij kunnen de boeddhistische leer uitbeelden, zoals de rangschikking van het fysieke universum zoals onderwezen in de Verzameling van Weten, Abidharma, het ontwerp van het bezielde universum in de vorm van het levenswiel, illustraties van monastische gewaden, voorwerpen en beoefeningen zoals onderwezen in de Verzameling van Discipline, Vinaya, illustraties van meditatieve houdingen en staten, alsook medische en astrologische tabellen en diagrammen.

DE SCHILDER EN ZIJN VOORBEREIDINGEN

Traditioneel wordt onderwezen dat een kunstenaar over bepaalde kenmerken moet beschikken; bescheidenheid, toewijding aan religie, gezondheid van alle zintuigen, vlijt en nauwgezetheid in zijn werk, een goede gemoedsrust en een vriendelijke aard. Een kunstenaar moet ook vrij zijn van fouten en tekortkomingen, zoals een gebrek aan kennis van zijn werk, hij moet kunnen samenwerken, vrij zijn van verlangen gevleid of gerespecteerd te willen worden, goed gemanierd, onbekommerd zijn over zijn loon en de kwaliteit van het eten en drinken dat hij krijgt, onbaatzuchting in het verwerven van bezittingen, eerlijk, en ongeïnteresseerd zijn in wijn en vrouwen.

Een kunstenaar brengt vele jaren van zijn leven als leerling door, werkend en lerend onder de begeleiding van een meester. Hij begint met te leren hoe zulke objecten als heilige symbolen, hoofden, handen en voeten getekend moeten worden. Dan leert hij hoe de belangrijkste klassen van figuren volgens hun correcte proporties getekend moeten worden, meestal beginnend met boeddha's (de belangrijkste klasse). Als geprobeerd wordt om een complete figuur te tekenen, moet de student beginnen met het opzetten van een coördinatenstelsel met op correcte afstand lijnen waarin hij de figuur kan construeren. Na het voltooien van het coördinatenstelsel begint de leerling met het tekenen van de omtrek van de kale figuur. In deze periode werkt hij met een voorbeeld getekend door zijn meester waaraan hij kan refereren. Als eenmaal de kale afbeelding compleet is, gaat hij de gewaden en ornamenten intekenen. Wanneer de leerling een bepaalde mate van bekwaamheid bereikt, verwisselt hij het volle coördinatenstelsel voor een soortgelijk maar nieuw coördinatenstelsel. Hij kan ook het als eerste tekenen van de kale figuur overslaan en meteen beginnen de figuur gekleed te tekenen. Als hij de klasse van boeddhafiguren goed onder de knie heeft, gaat de student verder met het bestuderen van andere belangrijke klassen van afbeeldingen, om zo in elke klasse bekwaam te worden. Zijn leertijd is voltooid wanneer hij de vaardigheid in het schilderen van de ogen en het fijne toepassen van het omlijnen en het opbrengen van goudverf geperfectioneerd heeft.

Afhankelijk van het onderwerp dat hij schildert moet de kunstenaar specifieke persoonlijke leefregels volgen terwijl hij aan het werk is. De mogelijke leefregels omvatten: onthouding van vlees, alcohol, ui, knoflook, en strikte persoonlijke hygiëne. Zulke leefregels zijn altijd van toepassing wanneer de kunstenaar afbeeldingen schildert die tot de klasse van actietantra behoren, zoals Tara of Avalokiteshvara.

De kunstenaar moet ook een oprechte volgeling van het boeddhisme zijn. Om bepaalde afbeeldingen te kunnen schilderen moet hij ingewijd zijn in de specifieke reeks van leringen waartoe zij behoren. Als hij bijvoorbeeld wil gaan schilderen, moet hij ingewijd zijn in de betreffende klasse van tantra.

Voordat hij aan een werk begint moeten bepaalde religieuze rituelen gedaan zijn. Als voorbereiding leest de kunstenaar uit boeddhistische teksten, maakt offergaven, en geeft aalmoezen aan de armen. Een lama zegent dan de werkplaats, het gereedschap en het materiaal dat gebruikt gaat worden, alsook de kunstenaar zelf.

Terwijl de kunstenaar aan de schildering werkt, moet hij zorgen dat de relatie met zijn opdrachtgever goed blijft. Hij moet ook in een rustige omgeving werken zonder afleidingen en alleen degenen die direct verbonden zijn met het werk (leerlingen, lama's en opdrachtgevers) toestaan de werkplaats te betreden.

HET PROCES

De thangka schilders uit Tibet oefenen hun vak uit op een ordelijke en systematische wijze. Bij het maken van thangka schilderingen gaan zij te werk volgens zes duidelijk omschreven stappen. De eerste is het prepareren van het te schilderen oppervlak. Daarna komt het aanbrengen van een ontwerp op dat oppervlak door middel van een schets of overdruk. De derde stap is het opbrengen van de eerste verflagen, en dat wordt gevolgd door stap vier en vijf: shading en uitlijnen, respectievelijk het laten verlopen van kleur en het accentueren van lijnen. De zesde en laatste stap bestaat uit de afwerking.

KENMERKEN VAN EEN THANGKA SCHILDERING VAN GOEDE KWALITEIT

De meeste schilderingen moeten aantrekkelijk mooi en aangenaam voor het oog zijn. De afbeelding moet de juiste verhouding hebben. Er zijn bepaalde kenmerken waaraan je kunt zien of de afbeelding goed gemaakt is. In een goed uitgevoerde thangka zijn de voeten en handen jeugdig met lange spits toelopende vingers en tenen, en de kootbeenderen verborgen. In het geval van een thangka die de Boeddha afbeeld, is zijn buik omvangrijk, de navel met de klok mee gedraaid, de taille is duidelijk te zien en het bovenlichaam breed met ronde schouders. De keel loopt taps toe, de lippen zijn rood en de neus is lang en spits. Het belangrijkste detail, de ogen, zijn lang en lijken op lotusblaadjes met het wit en de pupillen helder getekend. De wenkbrauwen moeten duidelijk zijn met een dunne witte haarlijn en de oren met lange oorlellen. Gega Lama zegt in zijn boek 'The principles of Tibetan art': 'In het algemeen moet de vorm lang en recht zijn, met een waardig optreden en een bevallige houding'. Verder zegt hij dat de mannelijke en vrouwelijke kenmerken 'duidelijk getekend moeten zijn en de kleding elegant.'

Helaas worden in de moderne wereld het thangka schilderen en daardoor ook andere aspecten van Tibetaanse kunst bedreigd door een toevloed van valse en vrij vaak slecht afgewerkte schilderingen.

In veel populaire toeristengebieden zoals Delhi, Srinagar en Kathmandu worden deze stukken aan de niets vermoedende kopers aangeboden als authentieke schilderingen. Vele thangka's zijn vroegtijdig 'verouderd' door ze lange tijd boven boterlampen te houden of door ze strak te draaien waardoor de verf gaat barsten om er zo uit te zien als een oud, veelvuldig gebruikt stuk. De symbolen die in sommige van deze thangka's gebruikt zijn, zijn ingedeeld met weinig of geen eerbied voor de traditionele richtlijnen die gedurende eeuwen vastgesteld zijn. De zijde en de verf die gebruikt worden zijn vaak van inferieure kwaliteit en dit is duidelijk te zien als men de schilderingen zorgvuldig onderzoekt.

Hoewel authentieke thangka's die aan de Tibetanen toebehoorden in de jaren onmiddellijk na hun vlucht uit Tibet verkocht werden vanwege de ontberingen die in het begin door vele families geleden werden, is het erg twijfelachtig dat authentieke thangka's nu ook maar ergens te koop zijn. Het verkopen van religieuze kunstprodukten is tegen de boeddhistische principes, en alleen door het opdracht geven aan een kunstenaar kan men een thangka schildering verkrijgen. De inferieure schilderingen die tegenwoordig te verkrijgen zijn, zijn van weinig of geen artistieke waarde omdat de meeste slordig uitgevoerd zijn en op een mozaïek van boeddhistische symbolen, boeddhavormen en hun gevolg en de omgevingen lijken, in plaats van een goed opgebouwde schildering te zijn. Deze thangka's hebben zeker geen religieuze bedoelingen bij de kunstenaar, en Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft er veelvuldig op gewezen dat noch de Tibetanen noch de Tibetaanse kunst en kultuur er baat bij vinden dat deze handel doorgaat. Thangka's zijn religieuze kunstwerken bedoeld om de devotie en gebeden van boeddhistische beoefenaars te versterken, en hierin ligt hun werkelijke waarde.

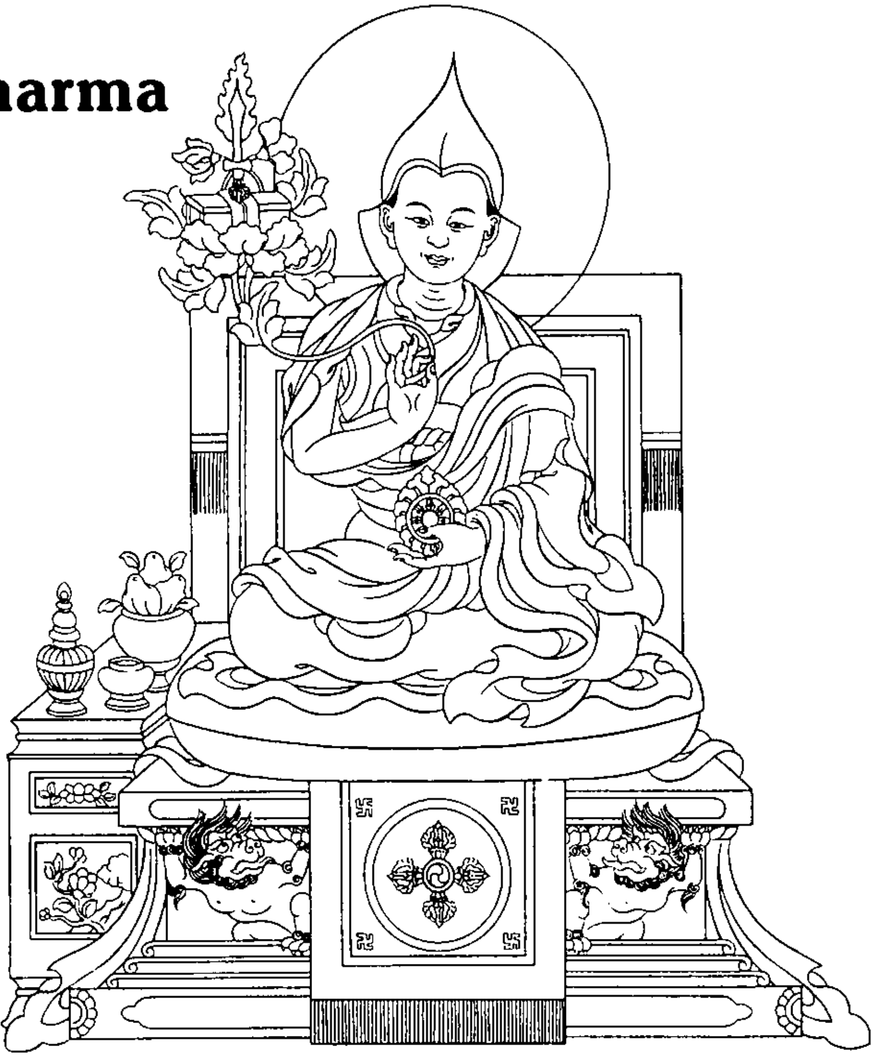
Uit het artikel "Thangka Painting" van Methew Kapsner zoals verschenen in Chö Yang nr. 3.

Vertaald door Edward Teunissen en Lucienne van den Ende.

Wellicht ten overvloede wijzen wij de geïnteresseerde lezer van dit artikel graag op de kursus 'Thangka schilderen' in het Maitreya Instituut van 24 september t/m 18 oktober door Andy Weber. Nadere info vindt u onder het programma elders in dit blad.

Verkrijgbaar bij Maitreya Instituut.

Dharma



Tijdens een Maitreyacursus werd eens tegen het einde van de ochtendzitting een nogal ingewikkelde vraag gesteld die vervolgens ook nog in het Tibetaans moest worden vertaald. De lesgevende lama gaf op die vraag een verrassend kort antwoord. Hij zei: "Everything is Dharma", en na dat woord ging er als een opwekkende frisse bries een hoorbare zucht door de verzamelde toehoorders. Die hadden zich een kleine twee uren behalve met luisteren ook bezig gehouden met het zoeken naar de minst verwoestende lotuszitvariatie. De onrust onder de verzamelde menigte sloeg om in opluchting, want na die laatste vraag was de ochtendpauze aangebroken. Daarom had de lama met een grote dosis 'loving kindness' zijn antwoord zo kort en krachtig mogelijk geformuleerd, wetend dat pauzes óók belangrijk zijn. Ik was er bij en dat antwoord draag ik nog steeds in m'n herinnering mee omdat het me sinds die tijd voortdurend beziggehouden heeft. Geheel in overeenstemming met m'n critische instelling raadpleegde ik een bekende encyclopedie en vervolgens het Tibetaans-Engelse woordenboek van ene heer Chandra Das; beide standaardwerken waren verrassend eensluidend in hun uitspraak omtrent DHARMA. DHARMA is ALOMVATTEND. Het nuanceringsonderscheid in omschrijving is echter veelbetekenend.

Het Sanskritwoord Dharma is in het Tibetaans Chö. Uiteraard ging en gaat 't om de betekenis van het alomvattende van het Dharmaprincipe. Die alomvattendheid is zó alomvattend dat zelfs het 'niets' er bij ingecalculeerd is. Voor ons westerlingen mag het dan paradoxaal voorkomen, het is niettemin een bewijs van het volmaakte consequente denken.

Alomvattend maakt het evenwel voor ons mensen niet gemakkelijker, al is en lijkt het zo simpel en eenvoudig. Ieder mens ervaart elke dag opnieuw de sensaties van heen en weer geslingerd te worden - letterlijk en figuurlijk - tussen de 'hemel' en de 'aarde'; bij sommigen is die 'aarde' vervangen door de 'hel'. Daarentegen is het ook al weer die alomvattendheid, waarin zich alle wortels van alle mensen - de gestorvenen, de nú levenden en de nog ongeborenen - bevinden. Hemel, aarde en hel zijn slechts verwoordingen van datgene wat zich niet en nooit laat vangen in woorden, klanken of beelden. Het is DHARMA. Datgene wat zowel het verwoordbare als onverwoordbare, het zichtbare als het onzichtbare, het alles en het niets omvat.

Wat wij in het westen 'Geest' en 'Stof' noemen, is door de oeroude Hindu Aryas in hun tijd al DHARMA genoemd maar wij zijn, in tegenstelling tot de Hindu Aryas, zo vermetel geweest die twee hoofdcomponenten analyserend uiteen te rafelen, zodat we thans met lege handen zitten en niet meer goed weten hoe het zit met de 'TWEE-IN-EEN'. Tweeeenheid is een toverwoord voor al degenen die het niet begrijpen of niet willen begrijpen, voor alle anderen is het de alchemistische oergrondstof, of beter uitgedrukt, de oertotaliteit omdat oergrond"stof" verwarring kan geven. TWEE-EENHEID: het is zo simpel, maar in de dagelijkse levenspraktijk is er geen enkele man die rondloopt met de overtuiging en de sensatie dat hij voor de helft vrouw is, net zo min als er één vrouw te vinden is die hetzelfde ervaart maar dan in de omgekeerde verdeling. En toch kan geen enkel mens ontkennen dat hij z'n leven te danken heeft aan de vereniging en de samensmelting van een vrouwelijke eicel en een manlijke zaadcel. In dit verband is er nog een ander belangrijk verschijnsel dat helaas te gemakkelijk verwaarloosd wordt, met name dat de manlijke cel 'naar' de vrouwelijke cel 'toe' gebracht wordt, en niet andersom. Het aspekt van twee-eenheid van het DHARMA-principe is onvoorstelbaar veelbetekenend, indien men in gedachten houdt dat de allerkleinste levenseenheid, dat wil zeggen de levende cel, in staat is zich enerzijds te splitsen in twee gelijkwaardige delen die elk weer uitgroeien tot een 'zelfstandige eenheid' en anderzijds zich kan verenigen met een andere 'zelfstandige' cel en daarmee versmelten tot één enkele nieuwe cel waarvan de gelijkwaardige componenten onzichtbaar geworden zijn. Dat is de betovering of de betoverende werkelijkheid van het 'toverwoord' DHARMA.

De mensheid is voortdurend omringd met deze "on"geheime geheimen van DHARMA, en, per individu er zelfs geheel van doordrongen. Zich in die situatie in te leven van moment tot moment is voor elke Dharmastudent een onmiskenbare noodzaak.

Tot het volgende opstel.

D. Bakker, Utrecht.

Tibetaanse geschiedenis is een waarschuwing voor Hongkong

DOOR: WINSOME LANE

Glenn Mullin heeft een waarschuwing voor Hongkong. Glenn Mullin, een Canadese schrijver die al zeven boeken publiceerde over verschillende Dalai Lama's en een vriend van de huidige, zegt dat er goed gekeken dient te worden naar de behandeling van Tibet door Beijing, als we een idee willen vormen over het leven na de opneming van Hongkong in China na 1997.

"Het idee was dat Tibetanen zichzelf zouden besturen, hun eigen scholen zouden organiseren, hun eigen taal zouden spreken, hun eigen religie beoefenen, enzovoort."

"Dat duurde een jaar of vier vijf tot de militaire installaties en wegen klaar waren waarna elk afzonderlijk artikel uit de overeenkomst werd geschonden", zei hij, waarbij hij refereerde aan het verdrag van 1951 waaronder China de controle in Tibet overnam.

Glenn Mullin spreekt vloeiend Tibetaans en keerde eind februari terug van een bezoek aan het gebied.

Ik sprak met hem terwijl hij in Hongkong was op doorreis naar India en hij sprak over het lijden van het Tibetaanse volk onder de Chinese overheersing.

Gedurende zijn bezoek in een groep toeristen werd hij voortdurend geobserveerd door de Chinese autoriteiten en werd geen enkele contact met het Tibetaanse volk toegestaan.

Toch kreeg hij briefjes toegespeeld zodra ze erachter kwamen dat hij hun taal sprak. "Ze zagen me als een manier om de buitenwereld te kunnen bereiken en koesterden een radeloze hoop dat ik iets kon doen."

"De briefjes bevatten nieuws over een zuivering die heeft plaatsgevonden sinds de Dalai Lama de nobelprijs voor de vrede kreeg aangeboden in october jl. Toen werden meer dan 2000 mensen gearresteerd en gevangen gezet alleen al in de omgeving van Lhasa en honderden werden gedood."

"De Chinezen hebben de afgelopen winter gebruikt om zich te ontdoen van het Tibetaanse verzet en iedereen die zich keerde tegen de Chinese overheersing."

"Ze gebruiken hiervoor meestal de winters om het land te zuiveren van tegenstanders voordat het voorjaar en de zomer beginnen wanneer de toeristen komen."

"Ze doen dit nu al sinds 1987 elke winter op een manier waarop de buitenwereld geen kennis kan nemen van de feiten."

"Het beste advies wat ik de mensen hier in Hongkong kan geven is dat ze het verdrag moeten bestuderen dat het Tibetaanse volk werd opgelegd in 1951. Fundamenteel was dat verdrag bedoeld als een onverbrekelijke overeenkomst tussen twee landen waarin de Tibetaanse regering en cultuur een zekere mate van vrijheid werden toegekend. Tibet zou geen provincie van China worden, het verdrag beloofde dat het een autonoom gebied zou blijven."

"Dat werd sindsdien snel vergeten."

"Van de 6700 kloosters, bibliotheken en culturele instellingen in het land werden er slechts 50 niet totaal vernield. De bibliotheken zijn allemaal in vlammen opgegaan en boeken weggevoerd. Driekwart van de 250.000 monniken werd gedood. De rest ontsnapte naar India of ging de gevangenis in."

"Ondanks de onderdrukking blijft de bevolking de Dalai Lama steunen. Hij wordt beschouwd als de 'vader' van het vaderland meer dan als politiek leider." Een van de droevigste dingen die je meemaakt als je reist in Tibet is dat alle oude mensen naar je toekomen en vragen: "Denk je dat Zijne Heiligheid toegestaan zal worden ons dit jaar te bezoeken?"

Glenn vertelde dat het erg moeilijk was om deze mensen met de waarheid te antwoorden en daarmee een eind te maken aan hun hoop. In plaats daarvan zei hij: "Misschien volgend jaar of het jaar erna."

Toen hij dat vertelde aan een oude vrouw barstte ze uit in tranen en zei: "Ik ben 86 jaar oud en ik weet niet of ik nog zo lang leef."

"Er is uitgerekend dat het leger van voorzitter Mao tussen de honderd en honderdvijftig miljard gulden aan waarde heeft gestolen uit Tibetaanse religieuze instituten, religieuze symbolen die voor de Tibetanen een heilige betekenis hebben."

"Armoede raakte Tibet niet tot de Chinese troepen kwamen en honderdduizenden soldaten gelegerd werden waardoor alles werd afgeroomd."

"Het wierp Tibet in armoede. Het communisme brengt armoede waar het verschijnt. In Tibet trachtten ze het land te runnen zoals het leger een regiment runt. Het werd de boeren verboden te doen wat ze al eeuwenlang deden. De Chinezen vertelden hun wat ze dienden te verbouwen en waar en het gevolg was de ene misoogst na de andere waardoor er honger ontstond."

"Als je welzijn afmeet aan het hebben van een huis en kleding, onderdak en in het algemeen een vredige en gelukkige geest, dan was de Tibetaanse gemeenschap inderdaad erg rijk. Als je het afmeet aan de waarden van een moderne maatschappij zie je dat het geen consumentenmaatschappij was - geen auto's of televisies of video's en supermarkten. Maar alles wat ze hadden gebruikten ze goed en er was geen armoede."

"Eigenlijk kun je zeggen dat armoede en droogte zoals het in China voorkomt onbekend was in Tibet."

"China behandelde de natuurlijke omgeving van Tibet met hetzelfde gebrek aan respect als waarmee het zijn eigen wouden en ecologie had vernietigd, daarmee de weg vrijmakend voor overstromingen."

"Nu zijn ze bezig alle wouden in het oosten van Tibet om te hakken zodat de overstromingen in China veel erger zijn geworden."

"China ontkent natuurlijk al deze feiten. Ze zijn bezig geschiedenis te schrijven zoals zij die zouden willen zien inplaats van te kijken naar de realiteit."

Bron: Hongkong Standard 26-2-90.
Vertaling: Jan-Paul Kool

Tibet Nieuws

Ruud Harderwijk

Einde staat van beleg in Tibet

DOOR WILEM VAN KEMENADE

Peking, 1 mei - ,,De troepen die de staat van beleg moesten uitvoeren hebben onze belangen beschermd na het uitbreken van rellen. Zij hebben de stabiliteit in de samenleving gehandhaafd en vele goede daden verricht", zo citeert het persbureau Nieuw China vandaag de 63-jarige Tibetaan Yexe Tudo in een reportage uit Lhasa aan de vooravond van het opheffen van de staat van beleg.

De Chinese partij-secretaris Hu Jintao en een hoge Tibetaanse functionaris Pagbalha Geleg Namgyai kwamen gisteravond naar de Bargor, het plein voor de Jokhang, de hoofdtempel van het Lamaïsme om de troepen daar te vertellen dat middernacht hun missie van een jaar en 22 dagen afgelopen zou zijn. Nieuw China citeert dan de Chinese soldaat Ren Yaogang: ,,Het afgelopen jaar hebben wij diepe vriendschap met de burgers van Lhasa gesloten. Zij boden ons vaak boterthee en gerstwijn aan en nodigden ons uit in hun huizen om traditionele feesten te vieren."

In hoeverre de opheffing van de staat van beleg een kosmetisch gebaar is om de Dalai Lama een wapen uit handen te nemen en China's slechte imago in de wereld wat te verbeteren, of dat het werkelijk een terugkeer naar het relatief liberale beleid van voor de onlusten betekent is op dit moment niet te overzien. Tibet was tot nu toe gesloten voor buitenlandse journalisten, maar wellicht dat deze restricties zullen worden opgeheven.

[Een woordvoerder van de Dalai Lama in New Delhi heeft de maatregel eveneens verwelkomd, maar eraan toegevoegd dat er meer nodig is om ,,aan het lijden van het Tibetaanse volk" een einde te maken.]

In januari werd in Peking ook de staat van beleg opgeheven, maar uit vrees voor nieuwe demonstraties zijn er nog evenveel militairen en politie op de been, met name bij en op het Plein van de Hemelse Vrede, als voor de opheffing.

Als de opheffing van de staat van beleg in Tibet tot een werkelijke verbetering van de situatie leidt, kan dat positieve resultaten opleveren voor beide zijden. Mede door de staat van beleg in Tibet en de neergang in China's prestige na de bloedige gebeurtenissen in Peking begin juni vorig jaar, is de internationale sympathie en eer- en gastvrijheidsbetoon voor de Dalai Lama groter dan ooit tevoren. De afgelopen maanden hebben ondermeer Noorwegen, Tsjechoslowakijke, Oost-Duitsland en België de opgewonden protesten van China wegens bezoeken van de god-koning achteloos genegeerd.

Een persoonlijk verzoek van de Chinese ambassadeur aan de premier van Thailand om een bezoek van Zijne Heiligheid volgende week af te gelasten heeft evenmin iets uitgehaald. Premier Chatichai Choonhavan zei hem dat de regering niets kon doen omdat de Dalai Lama de gast van religieuze organisaties was. Het lijkt erop dat China nu inziet dat het een ander soort maatregelen moet nemen en de dialoog met de Dalai Lama moet zien te herstellen. De opheffing van de staat van beleg is tevens een stap op weg naar herleving van het toerisme, een van de weinige bronnen van inkomen in Tibet. De maatregel beoogt China's status als gastheer van de Aziatische Spelen in september van dit jaar een meer legitiem karakter te geven.

Bron: NRC 1 mei 1990

Tibetaanse monniken lopen massaal weg uit kloosters in Tibet

Tibetaanse monniken hebben hun belangrijkste universiteitsklooster in Tibet gesloten als protest tegen de Chinese politiek tegen dissidente monniken.

Volgens een uitgebreid verslag uit Lhasa dat via Londen binnenkwam op 22 april jl., verlieten de monniken van het Sera Klooster, 3 kilometer ten noorden van de Tibetaanse hoofdstad, hun kloosters. Er liepen er wel tweehonderd weg op de ochtend van dinsdag 19 april nadat ze de deuren van alle tempels hadden afgesloten voor hun vertrek.

Een ooggetuige, die anoniem wenst te blijven, vertelde me dat de monniken een bericht hadden geplaatst bij de ingang van hun klooster waarop de autoriteiten verantwoordelijk werden gehouden voor het veilighouden van alle religieuze objecten in de tempels.

Het bericht, beschreven als een stuk papier van A3 formaat, meldde: 'dat Tibet een onafhankelijk land is waaruit de Chinezen dienen te vertrekken. Het refereerde ook aan de Chinese verstoringen bij het functioneren van het klooster en speciaal aan het feit van de verwijdering uit Sera van drie monniken op 16 april jl.

Intussen heeft een nog grotere groep monniken het Drepung klooster verlaten uit sympathie voor de monniken die uit het klooster werden verwijderd. In het derde grote klooster van Gaden, 40 kilometer ten oosten van de hoofdstad zeggen de monniken klaar te staan om mee te doen met elk protest in de hoofdstad.

Op maandag 16 april werden 37 monniken verwijderd uit het Drepung klooster. Ook uit Ganden en Sera en de Jokhang, Tibets heiligste tempel, werden monniken verwijderd uit hun kloosters. Er zijn ook onbevestigde berichten over 150 nonnen die rond 16 april uit hun vier kloosters rond Lhasa werden gezet. Het nonnenklooster Chupsang is helemaal leeggehaald op twee huismeesters na. 42 nonnen werden verwijderd uit Chontsi of Shangshep en 16 van Anisangkhung in Lhasa. Bijna de helft van alle protestdemonstraties in Lhasa werd begonnen door de nonnen.

Bron: Tibet Information Network.

Tibetanen kiezen nieuw kabinet in ballingschap

Het congres van Tibetanen in ballingschap koos voor de eerste maal zelf de leden van de regering. Het nieuwe kabinet zal het oude uit acht man bestaande kabinet vervangen dat nog traditioneel werd benoemd door Z.H. de Dalai Lama.

De drie nieuw benoemde kabinetsleden zijn de heer Kelsang Yeshi, een lid van het oude kabinet, de heer Tenzin N. Tethong, speciaal afgevaardigde van Z.H. de Dalai Lama in Washington D.C. en mevrouw Jetsun Pema, directeur van het Tibetaanse Kinderdorp. Mevrouw Jetsun Pema is de eerste Tibetaanse vrouw die lid wordt van een kabinet.

Deze verkiezingen werden uitgevoerd in overeenstemming met de politiek van Z.H. de Dalai Lama om de Tibetaanse overheid verder te democratiseren.

Het Tibetaanse congres omvat 389 mensen die alle Tibetaanse organisaties en gemeenschappen vertegenwoordigen in de wereld.

Het congres debatteert momenteel over de nodige veranderingen in het verkiessysteem van het Tibetaanse parlement in ballingschap.

De nieuwe regering zal optreden als een interim-kabinet tot er een nieuw parlement is gekozen. In zijn toespraak van 11 mei in het parlement had Z.H. de Dalai Lama aangekondigd dat er direct stappen dienen te worden ondernomen om een nieuw parlement te kiezen zodat de afgevaardigden hun werk kunnen beginnen op 10 maart 1991.

Bron: Office of information and international relations, Dharamsala, India.

Programma rest 1990

Achok Rinpochee.

22 t/m 24 juni
TOEWIJDING AAN EEN SPIRITUELE LERAAR
Door: ACHOK RINPOCHEE
Engels gesproken

Toewijding aan een sprituele leraar wordt de basis van de geestelijke weg genoemd, omdat de leraar ons op weg helpt, ons onderweg begeleidt en inspireert en ons tot het hoogste niveau van evolutie gidst. Daarmee is de Spirituele Leraar dan tevens de basis van alle goede eigenschappen.

Hoewel in het westen over het algemeen weinig eerbied bestaat voor leraren en leraressen, is het toch niet alleen door onze eigen inspanning dat we zover zijn gekomen op de evolutieladder. We hebben steeds gidsen gehad. Vanaf onze ouders, die ons leerden lopen en spreken, tot en met de professor van de universitaire opleiding of de leraar van de beroepsopleiding. Er zijn talrijke bewijzen dat een mensenkind dat aan zijn lot wordt overgelaten, niet ver komt. We denken aan de wolve- en ape-kinderen, dus mensenkinderen die vanaf hun eerste levensjaren door dieren zijn verzorgd en grootgebracht.

Achok Rinpochee is 45 jaar oud en spreekt Engels. Hij werd op driejarige leeftijd herkend als de vierde incarnatie van Achok Rinpochee, die in TIBET de leiding had van 12 kloosters en 7 provincies. Op dertienjarige leeftijd kwam hij naar Lhasa en ging hij naar de beroemde kloosteruniversiteit van GADEN. In 1959 vluchtte hij uit Tibet en vervolgde zijn studies van de Soetra's en de Tantra's. In 1977 ontving hij de graad GESHE LHARAMPA en hij nam ook deel aan de Geshe-examens van de Gelukpa in 1979. Hij ontwikkelde een warme vriendschapsband met leden van de Maitreya familie.

De eerwaarde Achok Rinpochee zal een uitleg geven van het belang van een goede leraar-leerling relatie voor degenen die zich willen ontwikkelen langs het pad dat de Boeddha onderwees, en dat in deze moderne tijd nog altijd even aktueel blijkt te zijn.

KOSTEN: ƒ 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 22 juni om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

KURSUSINFORMATIE

Het centrum in Emst is per bus no: 124 te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een restaurant 'De Oude Aanleg' waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle kursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de kursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke kursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor ƒ 5,— per keer of zelf meenemen. **Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een kursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. Er bestaat een beperkte mogelijkheid voor mensen die weinig geld hebben maar veel tijd om een forse korting te krijgen op het kursusgeld indien er als tegenprestatie extra schoonmaakwerk wordt verricht.

Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:

Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het restaurant "De Oude Aanleg". Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht linksaf naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor kursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

LOKATIE

De kursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 5 ha bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een kursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME

Deelnemers aan kursussen dienen abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1990.
Het zich houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een kursus te worden voldaan op girorekening 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van kursusdatum.

PROGRAMMA ACHOK RINPOCHEE

Lezingen Achok Rinpochee, direct in het Engels gesproken.
Dinsdag 26 juni 19.30 uur:
"Transforming the Mind"

Omdat de lezingen in het Engels worden gegeven, vervolgen we de tekst van de lezing in die taal.

Why should we transform our minds... Because we are subject to dissatisfaction, frustration, physical and mental suffering and we find no real fulfillment in our lives. This is the first Noble Truth, Buddha has taught. Fortunately he also taught a way out. He showed that all of these derived from the mind. If we want to achieve a form of lasting happiness and peace we have to transform our minds, our emotional disturbances, mental blocks and wrong ideas. The Buddha gave quite a number of different methods to realize this goal. In essence they all lead to cutting through our egoclinging, to this constant thinking **I, I, I** and transform this in a mind which only wants to benefit others.

The VENERABLE ACHOK RINPOCHE WILL TEACH US ONE OF THESE METHODS OUT OF HIS OWN RICH EXPERIENCE.

Isis Maat, Achterraamstraat 15A, Den Haag.
Entree: *f* 12,50 - *f* 10,—.

Donderdag 28 juni 20.15 uur:
"Transforming the Mind"
Kosmos, Prins Hendrikkade 142, Amsterdam.
Entree: *f* 15,— - *f* 11,50.

Vrijdag 29 juni 19.30 uur:
"De drie hoofdzaken van het pad"
Jewel Heart, Dominicanenstr. 6, Nijmegen.
Entree: donatie.

Zaterdag 30 juni 10.00 tot 12.30 uur
en van 14.30 tot 17.00 uur.
"Transforming the Mind"
Boeddhistisch Meditatiecentrum.
De Tuin, A-Kerkhof zuid 22, Groningen.
Entree: *f* 35,— - *f* 25,—.
½ dag: *f* 20,— - *f* 15,—.

7 juli
VOLLE MAAN TARA NACHTWAKE
o.l.v. Gelong Thubten Lodrö

Gedurende de volle maannacht van zaterdag 7 op zondag 8 juli is iedereen welkom bij een speciale nachtwake met een feestelijk en toch spiritueel karakter, gewijd aan de vrouwelijke boeddha Arya Tara, die de verlichte activiteit van alle verlichte wezens belichaamt.

De wake begint op zaterdagavond om 19.00 uur met een warme maaltijd. Rond de avondschemering begint de eigenlijke beoefening die voortgezet wordt tot zondagochtend rond half zes. De wake wordt afgesloten met een gezamenlijk ontbijt. Deelnemers kunnen daarna indien gewenst slapen en 's middags vertrekken na de lunch die om 14.00 uur zal worden geserveerd.

Deze beoefening heeft als voornaamste onderdelen: rond het Tarabeeld lopen onder het reciteren van de lofzangen aan de 21 Tara's, het doen van neerbuigingen, en gezeten meditaties. De tekst van de beoefening wordt beschikbaar gesteld, maar aangeraden wordt het Maitreya Handboek mee te nemen. Ook is het raadzaam een zaklantaarn mee te nemen omdat als het weer dat toelaat, de wake zich zal afspelen rond de Tara Tuin.

KOSTEN: f 35,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Zaterdagavond 19.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

23 t/m 26 juli
Maandagmiddag t/m donderdagochtend
NYUNG NÄ
VASTEN EN ZUIVERINGS RETRAITE
o.l.v. Gelong Thubten Lodrö

De Nederlandse monnik Thubten Lodrö zal ons leiden in een drie dagen durende zuiverings- en vasten retraite, waarin de mogelijkheid wordt geboden behalve de gewone fysieke reiniging vooral ook de geest te verschonen. U kunt kennis maken met en meedoen aan deze bijzonder intensieve methode, waarmee negatieve of schadelijke indrukken, die ten grondslag liggen aan frustraties, neurosen en verschillende 'ongeneeslijke' ziekten met kracht uit de geest worden verwijderd. Tegelijkertijd wordt een enorme hoeveelheid positief potentieel opgebouwd. Deze retraite is toegankelijk voor iedereen die ten minste toevlucht heeft genomen. (Lees het artikel over Nyung Nä in MM nr. 2 Jaargang 11.)

KOSTEN: f 75,— vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Maandagmidag 12.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

Klabbers

Lama Zopa Rinpochee.

11 t/m 24 augustus
EUROPESE LAM RIM KURSUS
DE STADIA VAN DE WEG NAAR VERLICHTING
Door: THUBTEN ZOPA RINPOCHEE

We zijn erg blij om dit jaar onze spirituele leraar Thubten Zopa Rinpochee, die aan het hoofd staat van de FPMT in ons centrum te mogen ontvangen voor de eerste Europese Lam Rim Kursus. Het is de traditie van het Maitreya Instituut om jaarlijks in een veertiendaagse kursus de grondbeginselen van de gehele weg naar verlichting te onderwijzen. Ditmaal zal deze kursus plaatsvinden in een internationale sfeer met deelnemers uit heel Europa. De lezingen zullen worden vertaald in het Nederlands en in andere Europese talen afhankelijk van het deelnemersaantal en de beschikbaarheid van vertalers. De Nederlandse vertaling zal worden gedaan door Gelong Thubten Lodrö.

Als we eens naar de ervaringen in ons eigen leven kijken en wanneer we eigenlijk graag wat anders willen dan steeds weer de terugkerende problemen, die afgewisseld worden door al te kortstondig gebrekkig geluk, dan weten we meestal niet echt wat we kunnen doen om daar verandering in te brengen.

Zelfs al nemen we een helder en duidelijk boek over de noodzaak en mogelijkheden van geestelijke ontwikkeling als weg naar heelworden, dan nog blijkt het in de praktijk allemaal reuze moeilijk te gaan. Of verwachten we wellicht te snel te veel? Net zoals goed en gezond eten de basis is voor het lichamelijke welzijn, is een veilig en beproefd geestelijk pad de basis van ons geestelijk welzijn.

Deze zomerkursus biedt de mogelijkheid in slechts 14 dagen heldere kennis en een levende ervaring te krijgen van het veilige en heilzame boeddhistische pad, door een kombinatie van onderricht/overdracht, discussie en meditatie.

Hoewel de Lam-Rim in feite door de historische Boeddha al werd uitgelegd in de Perfektie van Wijsheid Soetra's, meer dan 2525 jaar geleden, wordt dit door velen met sukses beproefde pad vandaag nog steeds aktueel en effektief bevonden, ook of misschien juist door de moderne rationele westerse mensen!

De Boeddha heeft zijn volgelingen immers voorgehouden: "Neem mijn woorden niet aan uit geloof of uit respekt voor mij, maar toets mijn Leer aan je ervaring zoals een marktkoopman goud onderzoekt. Kijk of het klopt en breng het alleen dan in praktijk, als het nuttig voor je is." De wezenlijke boodschap van de boeddhistische levensleer is dat alle problemen die wij doorgaans ervaren niet zonder oorzaken zijn. Er is niets dat "zomaar" of "toevallig" met ons gebeurd. Het is mogelijk door meer kontrole over onze eigen geest te krijgen, een behoorlijke mate van vat op onze levenssituatie te verkrijgen, waardoor we steeds minder problemen ontmoeten en steeds een stukje gelukkiger worden. Het is mogelijk en zelfs belangrijk dat we nú de oorzaken scheppen om in volgende levens erg gelukkig te zijn.

Het is mogelijk, als we de betrekkelijkheid van het kortstondige gebrekkige wereldse geluk beseffen, uit de cyclus van gebrekkige wedergeboorten te ontsnappen door een krachtige drang naar bevrijding te ontwikkelen, gekombineerd met de wijsheid van zelfloosheid, die steunt op koncentratie en discipline. Zo bereiken we het Nirvana, het geluk van blijvende bevrijding van lijden.

Het potentiëel en de mogelijkheden van de menselijke geest zijn zo onbeschrijflijk groot, zo grenzeloos groot, dat alleen al een vrijblijvend kennis nemen van de boeddhistische Leer als bijzonder bemoedigend en fantastisch verruimend wordt ervaren.

Het is heel belangrijk voor deelnemers om onmiddellijk telefonisch één Registratie-formulier aan te vragen en aan ons te retourneren!!! Tenminste zo snel mogelijk. Alleen dan kunnen wij uw reservering garanderen!

Het Registratie-formulier dient vergezeld te gaan van: Uw inschrijfgeld gelijktijdig overgeboekt op onze postgirorekening: 43.05.057 of onze bankrekening nr.: 65.85.11.548 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van: Inschrijfgeld.
Na ontvangst van uw Registratie-formulier en Inschrijfgeld zullen wij u een rekening sturen voor het totale kursusgeld voor de Lam-Rim kursus en/of de 'initiatie week'. Dit dient volledig te zijn betaald voor 31 juli 1990. Er zullen geen terugbetalingen plaatsvinden nadat de kursus is begonnen.

Monniken en nonnen hebben 20% korting op alle kursuskosten en in onze winkel op: boeken, kaarten, posters en wierook.

Ouders met kinderen kunnen alleen ondergebracht worden op een nabij gelegen camping waar voor hen faciliteiten zijn om te kunnen spelen en een zwembad. Het is mogelijk een beperkt aantal bestaande sta-caravans te huren of uw eigen caravan of tent mee te brengen. Ouders worden verzocht elkaar op zaterdag 11 augustus om 15.00 uur te ontmoeten teneinde de kinderopvang tijdens lessen en meditaties te regelen. Er zijn ook diverse activiteiten voor kinderen georganiseerd elke dag op de camping.

Kinderen tussen 4 en 14 jaar hoeven geen kursuskosten te betalen, maar wel 50% van de kosten voor voeding en accomodatie.

Vertalingen: Rinpochee spreekt Engels, gevolgd door een Nederlandse vertaling over de geluidsinstallatie. Frans, Duits, Spaans en Italiaans zal worden vertaald via de FM radio alleen via koptelefoons.

Het is niet mogelijk een deel van de Lam-Rim Kursus bij te wonen aangezien we helemaal volgeboekt zullen zijn en de kursus in de vorm van een retraite plaatsvindt.

Voor de periode van 25 tot 31 augustus kunt u zelf bepalen of u enige of geen initiaties wilt volgen, maar de kosten voor deze week blijven gelijk omdat we niet weten wanneer Rinpochee bepaalde initiaties of groeps-audiencies zal houden. Dit is aan Rinpochee om te bepalen. Het lijkt dus ook niet mogelijk om u slechts voor een bepaald deel van de week aan te melden.

We verwachten deelnemers van de Lam-Rim kursus op zaterdag 11 augustus tussen 8.00 en 15.00 uur. De eerste lezing zal plaatsvinden om 16.00 uur. De eerste maaltijd is de warme maaltijd om 19.00 uur.

De Lam-Rim kursus wordt besloten op vrijdagochtend 24 augustus met een Lang Leven Poedja voor Lama Thubten Zopa Rinpochee en Lama Tenzin Ösel Rinpochee (die dan aanwezig zal zijn), gevolgd door een lunch aangeboden door Rinpochee.

De maaltijden zijn vegetarisch en u kunt kiezen tussen betalen voor alle maaltijden (of u ze nu allemaal opeet of niet) of geen maaltijden in het centrum. Het is echter niet mogelijk uw eigen potje te koken in het Maitreya Instituut. (Op de camping is dit mogelijk indien u een caravan huurt of uw eigen kookgerei meeneemt.)

Onze huisregels gelden voor alle kursisten of zij nu in het Maitreya Instituut verblijven of op de camping: Niet doden, stelen, sexueel gedrag, liegen en het gebruik van verdovende of bedwelmende middelen inclusief tabak en alchohol. Op het terrein van het Maitreya Instituut is het tevens niet toegestaan vuurtjes te stoken, kaarsjes of wierook te branden op andere plaatsen dan in de Gompa vanwege brandgevaar en verzekeringsregels.

Wij hopen dat u hierbij alles duidelijk is. Als u nog vragen heeft kunt u die gaarne schriftelijk stellen, liefst getyped. We hebben erg veel moeite moeten doen sommige brieven te ontcijferen.

Wij hopen u spoedig te zien in het Maitreya Centrum.

KURSUSKOSTEN: ƒ 200,— (inclusief huur grote tent, reis- en verblijfkosten Zopa Rinpochee en verzorgers, donatie Zopa Rinpochee en verzorgers, huur geluids- en vertaalapparatuur, etc.).
VOEDING: ƒ 315,— per persoon (inclusief 3 maaltijden per dag, huur eettent, aanschaf extra bestek en serviesgoed, keukenmateriaal, voedsel, koks, etc.).
ACCOMODATIE: Kamperen ƒ 105,— (breng eigen tent) op eigen terrein en camping op 500 meter afstand. Kinderen kunnen alleen op laatstgenoemde camping worden ondergebracht. Eventueel eigen caravan mogelijk op camping met aansluiting electra en water. Tarief nader overeen te komen. Slaapzaal ƒ 210,—. 2, 3 of 4 persoons kamer/caravan ƒ 350,—. Tarieven per persoon.
AANVANG: Zaterdag 11 augustus 16.00 uur. Vanaf 08.00 bent u welkom om uw tent op te zetten, de aanmelding van uw komst te melden en de financiële zaken te regelen.
AANMELDING: Schriftelijk. Geef aan in uw brief wat de door u gewenste accomodatie is en wat uw tweede keus is. Geef aan in welke taal u vertaling wenst. 2, 3 of 4 persoons kamers/caravans worden eerst toegewezen aan families of mensen die samen boeken. FPMT leden krijgen 10% korting. Korting voor Sangha en bewoners/medewerkers van andere FPMT centra geldt alleen op basis van een brief van hun directeur die deze status bevestigd. Stuur uw aanmeldingsbrief zo snel mogelijk aan ons op, in ieder geval voor 31 juni 1990. Na ontvangst van uw brief zullen wij u informeren hoe u ons het inschrijvingsgeld à ƒ 100,— en de rest van het kursusgeld kunt betalen. Om vertaling te kunnen ontvangen in een andere taal dan Engels of Nederlands heeft u een FM radio nodig met koptelefoon.

25 t/m 31 augustus
TANTRISCHE INITIATIES
Door: THUBTEN ZOPA RINPOCHEE

Van zaterdag 25 augustus t/m vrijdag 31 augustus zal Rinpochee initiaties en groepsaudienties geven. Het is niet mogelijk Rinpochee persoonlijk te spreken tijdens de Lam-Rim kursus. Vanwege het verwachte aantal van 250 deelnemers zal het slechts mogelijk zijn Rinpochee te spreken in groepen gedurende de week van 25 t/m 31 augustus.

In deze periode van 25 t/m 31 augustus zal Rinpochee de volgende initiaties geven:

CITTAMANI TARA (Hoogste Yoga Tantra). Voorwaarden voor deelname: Toevlucht en Lam-Rim ervaring (tenminste gelijkwaardig aan een 14daagse Lam-Rim kursus). **Verplichting:** Dagelijkse beoefening voor de rest van uw leven van de Goeroe Yoga van Cittamani Tara.

GROENE TARA (Kriya Tantra). Voorwaarden voor deelname: Toevlucht en Lam-Rim ervaring. **Verplichting:** 1 week retraite op Groene Tara met de 5 mahayana geloften.

VAJRASATTVA met Consort (Hoogste Yoga Tantra). Voorwaarden voor deelname: Toevlucht en Lam-Rim ervaring. **Verplichting:** 100.000 mantra's binnen 1 jaar (niet verplicht te doen in een 3 maanden retraite).

HEALING INITIATIE (Kriya Tantra). Eventueel de 1000 armen **AVALOKITESHVARA.** Voorwaarden voor deelname: toevlucht en Lam-Rim ervaring. **Verplichting:** Dagelijkse recitatie van mantra.

Mogelijkerwijs zal Rinpochee ook nog andere initiaties geven.

KURSUSKOSTEN: ƒ 100,— (zie hierboven).
VOEDING: ƒ 157,50 (zie hierboven).
ACCOMODATIE: Kamperen ƒ 52,50 (zie hierboven). Slaapzaal ƒ 105,—. 2, 3 en 4 persoons kamer/caravan ƒ 175,—. Tarieven per persoon.
AANVANG: Zaterdagavond 25 augustus om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Schriftelijk (zie hierboven). Vermeld tevens uw wensen voor initiaties in uw brief.

21 t/m 23 september
ZES ZITTINGEN YOGA
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nerlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépel

Geshe Konchog Lhundup zal in dit weekeinde een uitleg geven van de manier om de Zes Zittingen Yoga te beoefenen. Ook zullen de belangrijkste voorschriften van de Bodhisattva- en van de Tantrische Gelofte, die we ontvangen wanneer we aan een Hoogste Yoga Tantra initiatie meedoen worden verklaard, op een wijze die zowel beginners als gevorderden meer begrip en inzicht zal verschaffen omtrent de principes en methoden van de boeddhistische tantra.

Alleen degenen die een volledige initiatie hebben ontvangen in de Hoogste Yoga Tantra kunnen deelnemen aan deze themakursus.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 21 september om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

---

24 september t/m 18 oktober
THANGKA SCHILDERKURSUS
Door: ANDY WEBER
Engelstalig

Het Maitreya Instituut is de laatste zes jaar zo fortuinlijk geweest om Kunst Kursussen te houden met de westerse thankaschilder Andy Weber. Dit jaar heeft hij erin toegestemd een kursus te geven die zal lopen van 24 september tot 18 oktober.

Gedurende deze kursus zal deskundige training worden gegeven die de studenten in de gelegenheid stelt een carriere te beginnen als thankaschilder voor zichzelf en in het belang van Dharma centra die gekwalificeerde kunstenaars nodig hebben.

Andy Weber studeerde vele jaren aan de voeten van de Tibetaanse meesters in deze religieuze kunstvorm, waar hij gedetailleerde intructies ontving die hij bereid is over te dragen op zijn studenten. Deze kursus zal daarom van de deelnemers hard werken vragen en een hoge graad van concentratie en wordt alleen aanbevolen voor toegewijde studenten.

Dit is een zeldzame gelegenheid dergelijke instructies te ontvangen die normaal alleen toegankelijk zijn in het Oosten voor de enkele gelukkige.

Het maximum aantal deelnemers is 20, dus zorg dat u snel reserveert. De kursus zal in het Maitreya Instituut worden gehouden temidden van de bossen.

KOSTEN: f 1500,— vol pension (slaapzaal of eigen tent) of f 1800,— vol pension (kamer/caravan).
AANVANG: Maandagavond 24 september om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

---

19 t/m 21 oktober
THE THREE KAYAS OF BUDDHAHOOD
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Engelse vertaling: Tenzin Lama

De Drie Kaya's van het boeddhaschap is een beschrijving van het boeddhaschap volgens de Abhisamayalankara van Maitreya.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 19 oktober om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

---

7 t/m 10 november
Woensdagmiddag t/m zaterdagochtend
NYUNG NÄ
VASTEN EN ZUIVERINGS RETRAITE
o.l.v. Gelong Thubten Lodrö

De Nederlandse monnik Thubten Lodrö zal ons leiden in een drie dagen durende zuiverings- en vastenretraite, waarin de mogelijkheid wordt geboden behalve de gewone fysieke reiniging vooral ook de geest te verschonen. U kunt kennis maken en meedoen aan deze bijzonder intensieve methode, waarmee negatieve of schadelijke indrukken, die ten grondslag ligen aan frustraties, neurosen en verschillende 'ongeneeslijke' ziekten met kracht uit de geest worden verwijderd. Tegelijkertijd wordt een enorme hoeveelheid positief potentieel opgebouwd. Deze retraite is toegankelijk voor iedereen die ten minste toevlucht heeft genomen. (Lees het artikel over Nyung Nä in MM nr. 2 jaargang 11.)

KOSTEN: f 75,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Woensdagmiddag 12.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

---

16 t/m 18 november
LEVEN EN LEER VAN SAKYAMOENIE BOEDDHA
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépel

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 16 november om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

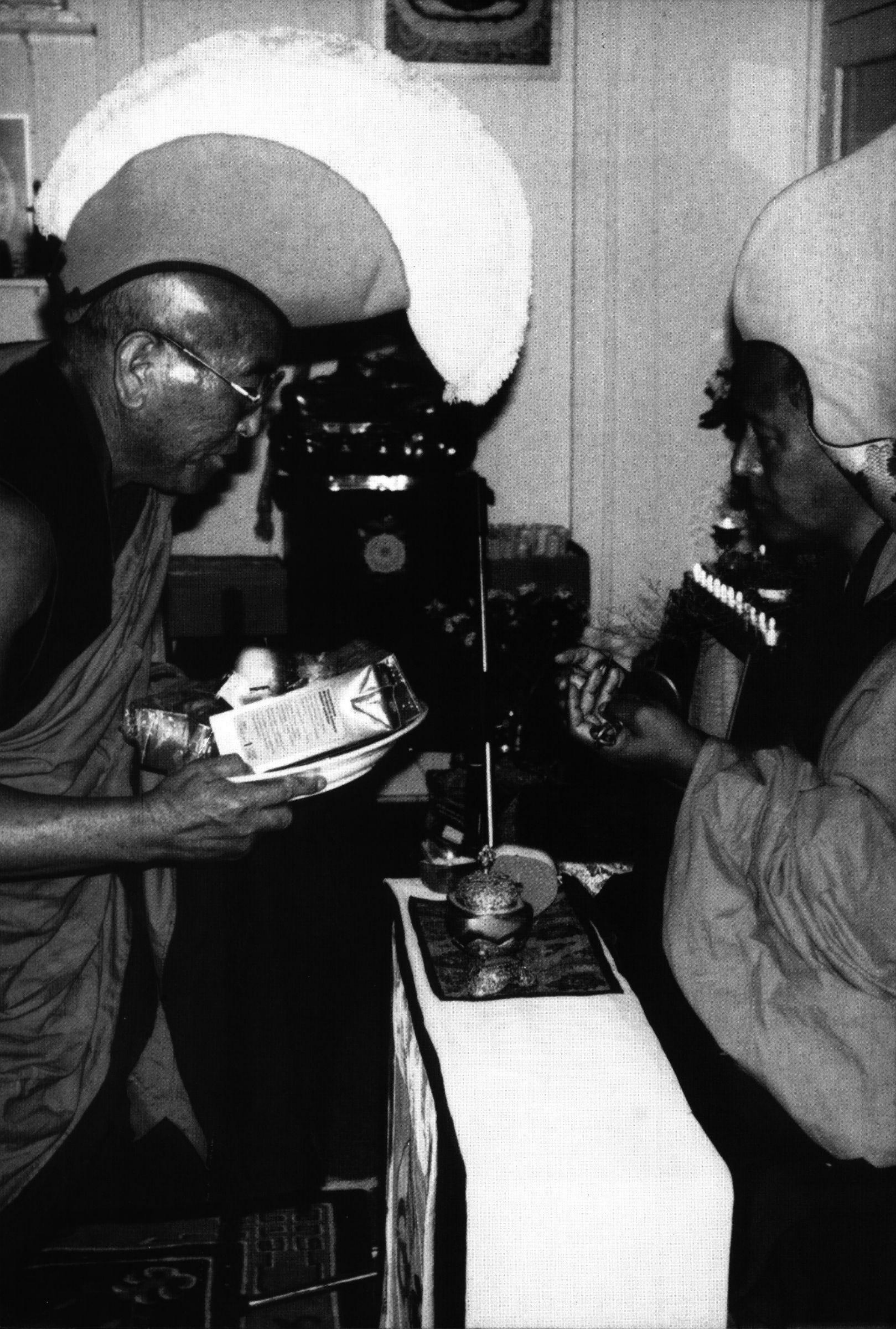
---

10 december 1990 t/m 11 maart 1991
KALACHAKRA RETRAITE
o.l.v. Gelong Thubten Lodrö

Indien er voldoende aanmeldingen zijn zal er een drie maanden durende Kalachakra groeps retraite worden gehouden in het Maitreya Instituut. De voertaal zal Engels zijn. Gedurende de eerste drie weken zal de Nederlandse monnik Thubten Lodrö uitleg geven over de sadhana en de retraite procedures uit de doeken doen.

De eigenlijke retraite begint op de avond van 31 december (volle maan) en duurt twee maanden. De afsluitende vuurpoedja is vastgesteld op 11 maart 1991. Deelnemers dienen de volle drie maanden mee te doen en zijn onderworpen aan een strenge discipline.

Er zijn een aantal kamers en caravans beschikbaar voor degenen die de retraite alleen willen doen maar wel tegelijkertijd met de groep.

Om de zgn. 'Approximation Retraite' te doen dienen deelnemers een Kalachakra initiatie te hebben ontvangen. Hierbij is het beter om de volledige initiatie (wang) te hebben dan slechts de toestemming tot beoefening (djenang).

KOSTEN: f 2750,— slaapzaalaccommodatie vol pension.
AANVANG: 10 december om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Schriftelijk. Bij uw aanmelding dient u een bedrag à f 100,— over te maken op girorekening 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. Na ontvangst van uw brief en inschrijvingsgeld zullen wij u uitgebreid nader informeren. Aanmelding sluit op 31 augustus.